

Vegetarisch FIT!

Kochen und Genießen ohne Fleisch

**Großes
Interview mit
Barbara
Rütting**

Pappardelle mit
Cranberry-Walnuss-Soße
Seite 29

Einfach gut
39 Rezepte

Wir feiern Ostern

- Festliches Menü
- Backen für Groß und Klein

Agar-Agar

Alternative zu Gelatine

Für Sie getestet

Vegetarische Fertiggerichte

Der Frühling ist da!
Gerichte mit jungem Gemüse



Ofenfrisch auf den Tisch
Leckereien vom Blech

Aromatischer Bärlauch
So schmeckt er am besten

Zeit für Frühstück
Gesunder Start in den Tag



Ab sofort im Zeitschriftenhandel

DEKORATIVE FLORISTIK 14/2008

Deutschland € 4,90
Österreich € 5,50 • Schweiz sfr 9,80 • BeNeLux € 5,80
Italien € 6,60 • Frankreich € 6,60 • Finnland € 7,50

Dekorative **FLORISTIK**

GESTALTEN MIT BLUMEN



Über 10 Seiten
Mediterraner Blumenstil



Florale Inspirationen
Rosenkreationen exklusiv
Fruchtiger Blütenrausch



Garten Eden:
Rosenkugel im Palmblatt



*Ideen für
Frühling &
Sommer*

**Kleine und große Kunstwerke aus Blumen
Zum Nacharbeiten für Anfänger und Profis**

Bestelladresse:

PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH
Höhenstraße 17 · 70736 Fellbach

Tel.: 07 11/52 06-306 · Fax: 07 11/52 06-307

E-Mail: ppv@fachschriften.de · Internet: www.ppvverlag.de

Vorwort

Frühlingsgrüße



Liebe Leserinnen und Leser,

sollte man als vegetarisch lebender Mensch zu so genannten „Fleischersatz-Produkten“ greifen – ja oder nein? Ihre Meinung dazu hat uns bereits in der Februarausgabe in der Rubrik „Tipps & Trends“, S. 8, interessiert. Zahlreiche unterschiedliche Zuschriften haben wir bislang erhalten. Wir wollen's noch genauer wissen und verlängern den Einsendeschluss bis zum 15. März. Also, liebe Leserinnen und Leser: Greifen Sie zu Tofuwürstchen & Co. oder sind Sie der Meinung, auf diese Produkte sollte man als „echter“ Vegetarier besser verzichten? Vielleicht geben wir mit unserem Warenkunde-Thema ab **Seite 46** ein paar Anregungen zum Nachdenken. Denn wir stellen **vegetarische Fertiggerichte wie „Gulasch“ oder „Geschnetzeltes“** vor.

Ansonsten steht diese Ausgabe ganz im Zeichen des Frühlings. Jetzt stehen wieder Mahlzeiten hoch im Kurs, die leicht sind und vor allem das erste junge Gemüse enthalten. Suchen Sie sich ab **Seite 28** bei unseren **Frühlingsgerichten** Ihr persönliches Lieblingsessen heraus! Einem besonders gefragten Boten dieser schönen Jahreszeit widmen wir ab **Seite 18** gleich sieben Seiten: dem **Bärlauch**. Wir zeigen, wie man das duftende Wildkraut raffiniert in der vegetarischen Küche verwenden kann.

Wissen Sie schon, wie Sie die Osterfeiertage verbringen wollen? Was halten Sie von einem ausgiebigen Frühstück mit Familie und Freunden? Ab **Seite 50** finden Sie neue Ideen, was alles neben Marmelade und Käse zu einem besonderen **Frühstück** passt. Und wer lieber die Gäste zum Mittag- oder Abendessen einlädt, für den empfehlen wir das **Ostermenü** ab **Seite 10**. Hier versprechen ein Wildkräutersalat mit Kräuterwaffel oder ein Süßkartoffelomelett mit Spinat und Erbsenpüree wahre Frühlingsgenüsse. Übrigens haben wir den **Kaffeetisch** nicht vergessen, schauen Sie ab **Seite 56** nach!

Viel Freude an diesen und weiteren Themen. Genießen Sie den März und die erwachende Natur.

Herzlichst Ihre

Heike Köner



Anzeige



ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN
Vivani Bio-Genuss
Nuss Nougat Creme
sehr gut
Ausgabe 11/2006

ohne Soja-Lezithin und Aromen
ohne gentechnisch veränderte Zutaten
nachweisbar ohne Acrylamid
30 % weniger Zucker als konventionelle Crème
hergestellt im aufwändigen Conchiervorgang (genauso wie die Schokolade)

VIVANI schon zum Frühstück



EcoFinia GmbH · D-32020 Herford
Erhältlich in Naturkost- und Reformhaus-Fachgeschäften!
Online-Shop: WWW.BIOSCHOKOLADE.DE
WWW.VIVANI.DE

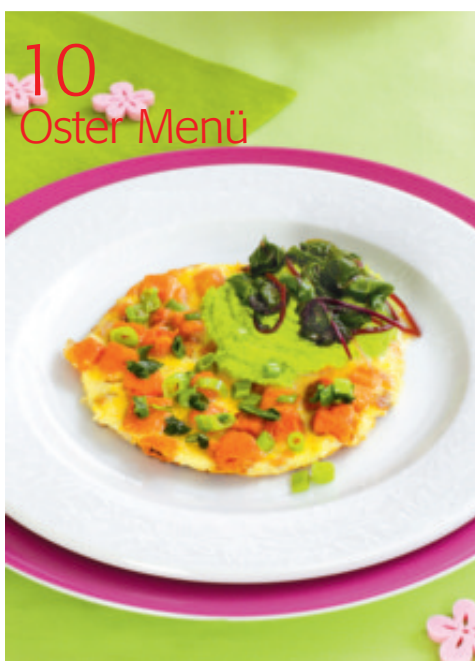
28
Frühlingsgrüße



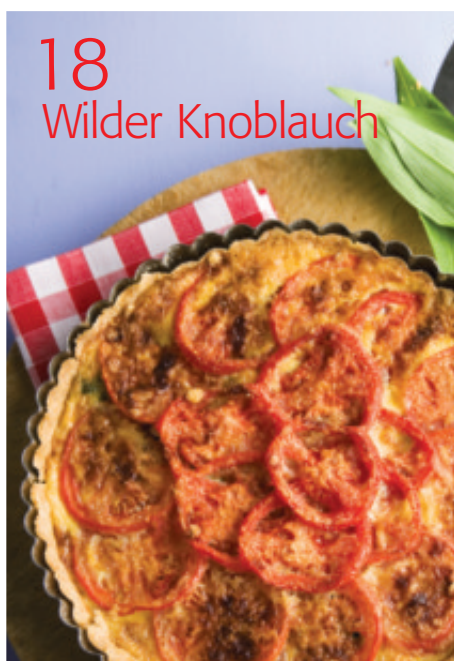
42
Ofenfrisch auf den
Tisch



10
Oster Menü



18
Wilder Knoblauch



56
Was für ein Back-Spaß



Inhalt

Essen und Genießen

10 Menü des Monats

Österliche Gaumenfreuden

18 Wilder Knoblauch

Neue Rezepte mit Bärlauch • Infos und Tipps rund um das heimische Kraut

28 Frühlings-Grüße

Gerichte mit jungem Gemüse wie Möhren, Spinat und Kohlrabi

42 Ofenfrisch auf den Tisch

Raffinierte Leckereien vom Blech

50 Zeit für Frühstück

Besondere Köstlichkeiten wie gebackene Hörnchen und knusprige Waffeln

56 Was für ein (Back-)Spaß!

Osterhäschen, Möhren-Muffins und Plätzchen zum Fest

Gesundheit und Ernährung

46 Fix und fertig

Vegetarische Fertiggerichte wie „Gulasch“ und „Geschnetzeltes“ im Überblick

Extras

36 Kochschule: Linsen, die jedem schmecken

Linsen-Lauch-Lasagne mit Thymian – Step-by-Step zubereitet

40 Herzlichen Glückwunsch zum 80.

Barbara Rütting im Interview

Aktuell

6 Tipps & Trends

14 News

Neues aus Naturkostladen, Reformhaus, Supermarkt & Co.

16 Marktfresh

Radicchio – knackiger Italiener

26 Gutes in der Küche

Agar-Agar – Neptuns Gelierwunder

34 Küchenbasics

Kaffeemaschinen in Bestform

35 Impressum

38 Küchennews

54 Wellness & Kosmetik

55 Veggie-Quiz:

2 exklusive Brotbackautomaten zu gewinnen

58 Leserforum

60 Buchtipps

62 Tierseite: Nanotechnologie – Tierversuche für Zwerge

66 Rezeptverzeichnis

67 Vorschau & Herstellerverzeichnis



36
Kochschule



Foto: Verlag InMotion/ www.wanderpool.de

Wahl der Wanderziele 2007/08

Auf ins Karwendel!

Welches ist die beliebteste Wanderregion Deutschlands? Rund 3.500 Befragte stimmten ab und kürten nun den Sieger für 2007/2008: Es ist die Alpenwelt Karwendel in den bayerischen Alpen. Mit ihren faszinierenden Klettersteigen über Mittenwald lässt sie die Wanderer abheben und bietet neben Abenteuer auch tolle Ausblicke. Als beliebtesten deutschen Wanderweg wurde der Altmühltal Panoramaweg durch das südliche Franken gewählt. Er bietet ein tolles Naturerlebnis, gepaart mit einzigartigen Sehenswürdigkeiten und interessanter Kultur.

Weitere Infos unter www.wander-gala.de.

Brokkoli, Blumenkohl & Co.

Nur kurz in wenig Wasser kochen

Brokkoli, Grünkohl, Blumenkohl und Rosenkohl enthalten zahlreiche krebshemmende Substanzen wie Glucosinolate. Britische Wissenschaftler prüften, wie die Art der Lagerung und Zubereitung die Konzentration an Glucosinolaten beeinflusst. Das Ergebnis: Wird das Kohlgemüse bei 12 bis 22 Grad Celsius oder im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt, sind die Verluste an Glucosinolaten nach drei Tagen Lagerungszeit gering. Durch das Kochen in Wasser für 30 Minuten reduzierte sich hingegen der Gehalt, je nach Kohlsorte, um 58 bis 77 Prozent. Ein Großteil der Stoffe ging ins Kochwasser über. Der Rat der Forscher: Kohlgemüse nur kurz in wenig Wasser kochen oder schonend in Wasserdampf garen und bissfest verzehren. *aid*



Schutz vor Osteoporose Soja beugt Knochen- schwund vor

Japanische Forscher gingen der Frage nach, ob der regelmäßige Konsum von Soja den Knochenstoffwechsel beeinflusst. Sie fanden heraus, dass sich Knochenabbau und Knochenaufbau positiv im Sinne einer effektiven Osteoporosetherapie und -prophylaxe verändern. Die in Soja pharmakologisch wirksamen Stoffe sind die Isoflavone. Regelmäßiger Sojaverzehr sollte daher als Bestandteil einer effektiven Osteoporoseprophylaxe in Betracht gezogen werden. *MMW*



Hoffnung für Heuschnupfen-Patienten Impfen mit Tablette

Seit einiger Zeit gibt es eine Gräser-Impf-Tablette zur ursächlichen Behandlung der Allergie auf Gräser- und Roggenpollen. Die Tablette wirkt wie eine Impfung gegen den Heuschnupfen: Sie wird täglich unter die Zunge gelegt und gewöhnt das Immunsystem an die Allergieauslöser. Als Folge reagiert es weniger empfindlich. Im besten Fall bleiben die Beschwerden sogar ganz aus. Wichtige Voraussetzung für den erfolgreichen Einsatz der Gräser-Impf-Tablette ist die Allergiediagnostik beim Facharzt. Denn aufgrund der spezifischen Wirkung muss eine Allergie auf Gräser- und Roggenpollen sicher festgestellt werden. Die Kosten für die Behandlung werden von den Krankenkassen erstattet.



Neue Studie bestätigt Ruf

Grüner Tee hält gesund

Grüner Tee hat den Ruf, besonders gesund zu sein. Denn die darin enthaltenen Polyphenole können Zellen vor oxidativen Veränderungen schützen. Japanische Forscher beobachteten daher bei 40.000 Personen über elf Jahre lang, wie sich grüner Tee auf verschiedene Todesursachen auswirkte. Die Ergebnisse bestätigen den positiven Effekt des japanischen Nationalgetränks: Menschen, die regelmäßig grünen Tee tranken, starben seltener an allen untersuchten Todesursachen. Besonders gut schützte grüner Tee vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, insbesondere vor Schlaganfall und Hirninfarkt. Bei Frauen war der Zusammenhang offensichtlicher als bei Männern. Japanerinnen, die mindestens fünf Tassen grünen Tee am Tag tranken, hatten ein um 42 Prozent geringeres Risiko an Schlaganfall zu sterben als Frauen, die weniger als eine Tasse täglich tranken. *UGB*

foodwatch fordert Uran-Grenzwert

Jetzt mitmachen!

Die Verbraucherorganisation „foodwatch“ startet eine neue Online-Mitmach-Aktion für einen Uran-Grenzwert für Mineralwasser. Mehr als 130 Liter Mineralwasser trinkt jeder Bundesbürger im Jahr, doch die wenigsten wissen, dass manche Mineralwässer das giftige Schwermetall Uran enthalten. Bislang gibt es weder einen allgemein gültigen Grenzwert für Uran noch eine Kennzeichnungspflicht.

foodwatch fordert deshalb: Für alle Mineralwässer muss ein Grenzwert festgelegt und der Urangelalt deutlich lesbar auf dem Etikett angegeben werden. Mit der Online-Mitmach-Aktion will foodwatch den Druck auf Bundesminister Horst Seehofer weiter erhöhen. **Teilnahme unter www.foodwatch.de unter „Kampagnen & Themen“.**



Foto: Fotolia/ Gina Sanders

Anzeige

Moderne Mayr-Medizin

Auftanken am Wörthersee

Direkt am Wörthersee in Österreich liegt das Viva-Zentrum für moderne Mayr-Medizin. Dort bietet man seinen Gästen einen Gesundheitsurlaub der besonderen Klasse. Der medizinische Leiter Dr. med. Harald Stossier kombiniert die traditionellen Vorgehensweisen aus der Mayr-Medizin mit klassischer und alternativer Medizin wie der Kinesiologie. Im Mittelpunkt steht die Entgiftung und Entsäuerung des Körpers und die Regeneration des Darmes. Einen großen Stellenwert spielt dabei auch die richtige Ernährung. Küchenchef Florian Klinger, der sich in Österreich und der Schweiz zwei Hauben erkocht hat, hat die Mayr-Küche neu definiert. Ihm ist es wichtig, mit seinen kreativen Gerichten den Gästen Lust auf und Spaß an gesunder und bewusster Ernährung zu vermitteln. Ziel ist die langfristige Umstellung der Ernährung. Das Viva bietet zudem alles, was ein modernes Wellness-Hotel auszeichnet – von Hallenbad, Sauna und Fitness-Center über Beauty-Abteilung bis hin zu einem Bewegungs- und Sportprogramm.



Viva bietet zudem alles, was ein modernes Wellness-Hotel auszeichnet – von Hallenbad, Sauna und Fitness-Center über Beauty-Abteilung bis hin zu einem Bewegungs- und Sportprogramm.

Kontakt: Viva – Das Zentrum für moderne Mayr-Medizin, Seepromenade 11, A-9082 Maria Wörth, Info-Tel: 00 43/ 42 73 / 3 11 17, www.viva-mayr.com



ökotopia 



Dragon Pearls

handgearbeitete Grünteespezialität

Jasminperlen

Herrlich rollen die zu Perlen geformten Blattknospen in die Kanne. Aufgegossen verströmen sie ein betörendes Jasminaroma. Zartblumig im Geschmack sind die Jasminperlen ein ganz besonderer Genuss.



Natürlich aus kontrolliert biologischem Anbau. Im BioFachhandel oder unter www.oekotopia.org

vebu



Vegetarier-Bund
Deutschlands e.V.

DER VEBU INFORMIERT

Meatout 2008

In diesem Jahr findet die internationale Aktion „Meatout“ in Deutschland vom 28. bis 30. März 2008 statt. Im Rahmen dieser Aktionstage sollen Organisationen und Einzelpersonen aktiv werden, die sich der vegetarischen oder veganen Ernährung, dem Tierschutz oder den Tierrechten verpflichtet fühlen. Es geht darum, die Öffentlichkeit über alle relevanten Themen zu informieren. Bezüglich der Gestaltung der einzelnen Aktionen gibt es keinerlei Vorgaben. Dies kann ein Infostand, das Verteilen von Handzetteln, ein Theaterstück oder eine politische Rede oder das Verkosten von leckeren vegetarischen oder veganen Häppchen sein. Meatout gibt es in den USA bereits seit über 20 Jahren und wird dort von FARM (Farm Animal Reform Movement) organisiert. In Deutschland findet es in diesem Jahr zum dritten Mal statt und wird mit Unterstützung vom VEBU. Weitere Infos unter www.meatout.de.

VEBU: Tel.: 05 11/ 3 63 20 50 (Mo 11-15 Uhr, Do 13-18 Uhr)
www.vebu.de



Ayurveda Kongress im März

Wissen des Lebens

„Ayurveda – Wege zum gesunden Leben“, so das Motto des Kongresses vom Yoga- und Ayurvedazentrum Yoga Vidya in Horn-Bad Meinberg. In der vom 7. bis 9. März 2008 dauernden Veranstaltung geht es um die Theorie und Praxis der Lehre vom „Wissen des Lebens“. Workshops und Vorträge geben Einblicke in das breite Spektrum des Ayurveda, wie beispielsweise „Ayurvedische Rituale für Gesundheit und Seelenharmonie“ oder „Die sieben Dhatus - Konzept der ayurvedischen Ernährungslehre“. Der Kongress richtet sich an Interessierte, aber auch an Praktizierende, Patienten und Fachleute. Zudem werden Yogastunden angeboten und es gibt ein reichhaltiges vegetarisches Vollwertbuffet aus der Bioküche. **Anmeldung und Infos unter Tel.: 0 52 34/ 8 70 oder www.yoga-vidya.de**

Foto: Fotolia/ Matteo Natale



**Zuckerfreier Kaugummi
nur in Maßen**

Süßstoff Sorbit wirkt abführend

Zu viel zuckerfreier Kaugummi kann zu Gewichtsverlust und Durchfall führen. Laut Wissen-

schaftlern der Berliner Charité ist dafür Sorbit verantwortlich, das als Süßstoff in Kaugummis weit verbreitet ist. Es wirkt wie ein Abführmittel. Ein Streifen Kaugummi enthält 1,25 Gramm Sorbit. Der Gastroenterologe Jürgen Bauditz erklärt, dass fünf bis 20 Gramm Sorbit ausreichen, um geringfügige Magenprobleme wie Blähungen oder Krämpfe zu verursachen. Mehr als 20 Gramm können Durchfall verursachen und zu einem deutlichen Gewichtsverlust führen. Eine Studie berichtete von zwei Patienten, die täglich rund 20 Streifen Kaugummi verzehrten. Sie litten an Durchfall und unklarem Gewichtsverlust. Als sie den Konsum einstellten, verschwanden auch die Beschwerden. *pte*



Der Tierschutzpreis des Landes Rheinland-Pfalz 2007 in Höhe von 4.000 Euro ging an die „Schüler für Tiere“ der Bienwaldschule in Wörth. Die Gruppe bei der Preisverleihung durch Umweltministerin Conrad (Mitte) und Landrat Brechtel (rechts).

Tierschutzpreise an „Schüler für Tiere“

Großer Tag

„Schüler für Tiere“ aus Köln unter der Leitung von Regina Kowalzik und „Schüler für Tiere“ der Bienwaldschule aus Wörth unter der Leitung von Sabine Luppert erhielten 2007 Auszeichnungen von den jeweiligen Landesregierungen für ihren beispielhaften Einsatz für Tiere. Eines der Hauptanliegen der „Schüler für Tiere“ ist die Aufnahme des Tierschutzgedankens in die schulischen Richtlinien und Lehrpläne. Der Tierschutzunterricht steckt in Deutschland noch in den Kinderschuhen. Das ist besonders bedenklich, da gerade der Tierschutzunterricht mit seiner Erziehung zum verantwortungsvollen Umgang mit unseren Mitgeschöpfen die Empathie des Einzelnen fördert, Gewalttendenzen entgegenwirkt und damit einen wesentlichen Beitrag zum sozialen Lernen leistet. **www.schueler-fuer-tiere.de**

Foto: DAK / Schläger



Das LDL-Cholesterin wird im Blut ermittelt. Ab wann ein Wert behandlungsbedürftig ist, hängt von weiteren Risikofaktoren ab.

Keine starren Grenzwerte für Cholesterin

Persönliches Gesamtrisiko zählt

Ab wann gilt ein erhöhter Cholesterinwert als behandlungsbedürftig? Die Lipid-Liga weist darauf hin, dass dies immer nur im Zusammenspiel mit den anderen Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Rauchen, Diabetes, Übergewicht, Stress oder Bewegungsmangel einzuschätzen ist. Es gibt daher so genannte Zielwerte für das „schlechte“ LDL-Cholesterin. Sie sind um so niedriger, je mehr weitere Risiken vorliegen. Liegen keine anderen Risikofaktoren vor, gilt ein LDL-Wert bis 160 mg/dl tolerabel. Bei zwei oder mehr zusätzlichen Risikofaktoren sollte das LDL-Cholesterin maximal 130 mg/dl betragen. Höchstens 100 mg/dl sollten Patienten anstreben, die bereits an einer Herzgefäßerkrankung leiden oder einen Herzinfarkt hatten. Dieser Wert gilt auch für Patienten, bei denen die Arterienverengung nicht das Herz, sondern andere Organe betrifft - etwa Durchblutungsstörungen im Gehirn oder aber in den Beinen. Für Patienten, bei denen das Herzinfarktrisiko, zum Beispiel durch eine gleichzeitige Diabeteserkrankung, zusätzlich erhöht ist, liegt der LDL-Zielwert unter 70 mg/dl. *aid*

FÜR SIE ENTDECKT



Hustenbonbons mit Fichtenspitzenaft

Ein wirksames Hausmittel gegen Husten bei Erkältung ist gekochter Saft aus jungen Fichtenspitzen. Er lindert Beschwerden bei Husten, Heiserkeit und Verschleimung. Von A. Vogel gibt es den Santaspina Hustensirup, der Fichtenspitzenaft, Honig und ätherische Öle enthält. Er ist frei von Alkohol und auch für Kinder geeignet. Für die schnelle Hilfe zwischendurch sind die Santaspina-Hustenbonbons ideal. Sie enthalten einen flüssigen Kern aus Santaspina Hustensirup. 100-Gramm-Tüte 2,29 € (Reformhaus, Naturkosthandel)

Anzeige



Bestellliste anfordern
oder über
Internet-Shop
bestellen!

Mehr Info unter
www.ulmafit.de

Ulmafit
PF. 29 23, 89019 Ulm
Tel.: 0731 940 926-0
Fax: 0731 940 926-2

Wheat
Meat

Weizenfleisch

Die Alternative für den
fleischlosen Genuß
Direkt vom Hersteller

Rein pflanzliche Produkte aus
Weizen- & Lupineneiweiß

100 %
vegan

Servier-
vorschlag



Vegetarische Produkte
Tee • Reformwaren • Müsli • etc.

Bad Rehburger Tee- & Nahrungsmittelfabrik
31547 Bad Rehburg • Alte Poststr. 4

Tel.: 05037/9696-0 Fax -26
www.naturversand24.de

Gratis
Prospekt

Hier könnte Ihre Anzeige stehen.

**Vegetarisch
FIT!**

Informieren Sie sich!
oberbeck@fachschriften.de

Tel.: 07 11/52 06-289 • Fax: 07 11/52 06-223



★★★ Gourmet-Tofu ★★★



Neue Pasteten
Neue Homepage

www.hexerkueche.de

Aktiv in den Frühling !

Bioland-Tofurei Hexerküche
Schopfheimer Str. 25
D-79541 Lörrach
Tel. & Fax: 07621-14552



Reformhaus

Natürlich...
schmeckt es besser

Das Reformhaus in Ihrer Nähe
finden Sie hier:

www.reformhaus.de

Österliche Gaumenfreuden



Ein schön gedeckter Tisch, frische, duftende Frühlingsblumen, und die Gäste sind geladen – was nun noch fehlt, ist ein kulinarisches Verwöhnprogramm der Spitzenklasse. Unsere Köche haben dafür drei neue Kreationen aus dem Hut gezaubert. Mit diesem Ostermenü machen Sie Ihr Fest wahrlich unvergesslich.

Vorspeise

Kräuterwaffeln an Frühlingskräutersalat mit Löwenzahn- blütenhonig

Für 4 Personen**Zubereitungszeit:** ca. 35 Min. + 30 Min.**Ruhezeit****Pro Portion:** ca. 366 kcal/ 1530 kJ, 9 g EW, 21 g F, 31 g KH, 2 g Ballastst.**Waffeln**

125 g Mehl

250 g Dickmilch

2 Schalen Brunnenkresse oder ca.

10 große Blätter Kapuzinerkresse

3 EL Olivenöl

2 Eigelb

Salz

20 g Zucker

1/2 EL Zitronenschale

2 Eiweiß

Salat

ca. 200 g Wildkräuter, z. B.

Pimpinelle, Blattmangold,

Kapuzinerkresse, Löwenzahn

2 1/2 EL Distelöl

2 EL Apfelbalsam-Essig

Salz, Pfeffer, Zucker

4-8 frische Blüten der Saison, z. B.

Stiefmütterchen, Kapuzinerkresse,

Veilchen, Gänseblümchen

Außerdem

Fett fürs Waffeleisen

1. Für die Waffeln Mehl mit Dickmilch gut verrühren. Kresse abschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen und mit eiskaltem Wasser gut abschrecken, um die grüne Farbe zu erhalten. Kresse mit Öl pürieren.

2. Eigelbe mit Zucker, zwei Prisen Salz und Zitronenschale schaumig rühren. Eigelbmasse und Kressepüree unter den Waffelteig rühren. Der Teig sollte nicht zu zähflüssig sein, sondern locker vom Löffel gleiten. Notfalls noch etwas Milch zufügen. Eiweiß steif schlagen und unter den Waffelteig heben. Teig mind. 30 Min. ruhen lassen, damit das Mehl quellen kann.

3. Waffeleisen vorheizen und einfetten.



Knapp 2 EL Teig einfüllen. Er sollte sich bis auf einen ca. 2 cm breiten Abstand zum Rand ausbreiten. Waffeln hellbraun backen. Nebeneinander auf einen Küchenrost legen und evtl. im Backofen warm halten.

4. Für den Salat Wildkräuter kurz abbrausen, trockenschütteln und evtl. große Blätter in feine Streifen schneiden. Öl und Essig zusammen mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker gut verrühren. Vorsichtig unter den Salat ziehen und mit Waffeln und Blüten anrichten. Salat fadenweise mit Löwenzahnblütenhonig überziehen und servieren.

Tipps

Der Salat schmeckt auch mit feinen Streifen von Radicchio und Chicorée sowie Blatt-petersilie.

**Augenschmaus**

Essbare Blüten im Salat, in der Suppe, gefüllt oder als Dekoration sind schwer im Kommen. Die Blüten sehen dabei nicht nur klasse aus, sie sind auch sehr gesund und haben sogar ihren eigenen unverwechselbaren Geschmack. Das Aroma von Stiefmütterchen erinnert beispielsweise an Kaugummi. Kapuzinerkresse ist pfeffrig-scharf im Geschmack. Die Blüten des Borretschkrauts schmecken köstlich und erinnern an Gurken. Wichtig ist, dass die Blüten ganz frisch sind, da sie schnell an Aroma verlieren.



Hauptspeise Süßkartoffelomelett an grünem Erbsen-Püree und Blattspinat

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

**Pro Portion: ca. 800 kcal/ 3348 kJ, 32 g
EW, 56 g F, 32 g KH, 13 g Ballastst.**

3 große Süßkartoffeln
1 kg grüne Zuckererbsen
Salz
Muskat
150 g Sonnenblumenmargarine
1 kg Blattspinat
1 rote Zwiebel
2-3 EL Pflanzenöl
Thymian
Pfeffer
10 Eier



1. Süßkartoffeln schälen, in Salzwasser gar kochen und abkühlen lassen.

2. Zuckererbsen in kochendes Salzwasser geben und ca. 5 Min. ziehen lassen. Abgießen und sofort eiskalt abschrecken, um die grüne Farbe zu erhalten. Erbsen zusammen mit etwas Muskat, Salz und 100 g Margarine pürieren. Püree durch ein feines Sieb streichen und in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Rühren erhitzen.

3. Zwiebel abziehen und die Hälfte in feine Würfel schneiden. Rest in Ringe schneiden. Restliche Margarine in einer großen Pfanne auslassen und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Blattspinat verlesen, waschen, trockenschütteln und zu den Zwiebelwürfeln geben. Mit Salz und etwas Muskat würzen.

4. Süßkartoffeln in Würfel schneiden. Pflanzenöl in einer sehr großen beschichteten

Pfanne erhitzen und Süßkartoffeln darin kross anbraten. Zwiebelringe dazugeben, Thymian fein hacken und zu den Kartoffeln geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eier verrühren, gleichmäßig über die Kartoffeln geben und bei schwacher Hitze stocken lassen. Omelett in vier Portionen teilen.

5. Erbsenpüree auf Tellern anrichten und Omelette mit gedünstetem Blattspinat daran anrichten.

Tipp

Sie können das Omelett auch portionsweise zubereiten.

Süße Knolle

Die Süßkartoffel wird auch Batate genannt. Sie schmeckt aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes etwas süßlich. Trotz der Ähnlichkeit ist sie nicht mit der Kartoffel verwandt, aber sie lässt sich genauso zubereiten: Man kann Süßkartoffeln kochen, backen, frittieren und überbacken. Auch zum Braten eignet sich die Knolle bestens. Vor der Verarbeitung wird sie gewaschen und gegebenenfalls geschält. Rotfleischige Sorten sollen hinsichtlich ihrer Kocheigenschaften wie auch ihres Aromas die besten sein.

Dessert**Buttermilch-Flan mit
süßem Basilikum-
pesto****Für 4 Personen****Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 2 Std.****Kühlzeit****Pro Portion: ca. 395 kcal/ 1654 kJ, 5 g
EW, 25 g F, 36 g KH, 2 g Ballastst.****Flan**

50 g Zucker

250 ml Apfelsaft

1/4 TL Agar-Agar

130 ml Buttermilch

150 ml Sahne

Basilikumpesto

1 Bd. Basilikum

80 g weiße Kuvertüre

20 g süße Mandeln, gehobelt

1 EL Distelöl

1 TL Puderzucker

1. Für den Flan Zucker in einer beschichteten Pfanne karamellisieren lassen und mit Apfelsaft ablöschen. Agar-Agar dazugeben, aufkochen und alles auf die Hälfte einkochen und etwas abkühlen lassen. Buttermilch in die auf ca. 45 °C abgekühlte Masse geben und gut unterrühren.

2. Sahne steif schlagen und unter die Buttermilchcreme heben. Creme in die Förmchen füllen und im Kühlschrank für ca. 2 Std. kalt stellen.

3. Inzwischen für das Pesto Basilikum von den Stielen abstreifen. Blätter waschen, mit heißem Wasser überbrühen und sofort kalt abschrecken, um die grüne Farbe zu erhalten. Basilikum mit Mandeln, Distelöl und Puderzucker pürieren.

4. Kuvertüre in einer Schüssel über einem Wasserbad schmelzen lassen. Basilikumpüree langsam unter die Kuvertüre ziehen.



Buttermilch-Flan auf Teller stürzen und mit süßem Pesto garniert servieren.

Tipp

Auf Seite 26 finden Sie interessante Informationen und Tipps rund um das pflanzliche Geliermittel Agar-Agar.

**Campus Culinaris – Kochen als Erlebnis**

Das Menü des Monats präsentiert Ihnen Campus Culinaris mit den Spitzenköchen Alexander Neuburger und Frank Leupold. Die beiden sind Meister des guten Geschmacks – und ihre Begeisterung für leckeres und raffiniertes Essen vermitteln sie am liebsten in ihren zahlreichen Kochkursen. Daneben bietet Campus Culinaris verschiedenste Dienstleistungen rund ums Kochen an wie Kochevents mit kleinen oder großen Gruppen, Eventcatering, Messe- und Konferenzcatering oder einen Menü- oder Buffetservice für private oder geschäftliche Anlässe.

Kontakt: Campus-Culinaris Kochschule und mehr, Konrad-Adenauer-Allee 18, 63128 Dietzenbach, Tel: 0 60 74/ 7 29 39 78, www.campus-culinaris.de





Morgens, mittags, abends

Bad Heilbrunner hat drei neue Bio-Tees im Sortiment, die in mehrfacher Hinsicht überzeugen. Zum einen sind die Rezepturen auf die Tageszeiten Morgen, Mittag, Abend abgestimmt: Guaranasamen sorgen für den nötigen Kick am Morgen im fruchtig milden „Morgenfit“. Hibiskus, Mate, Tomatenflocken und Karottenstücke machen „Sonnenzeit“ zur idealen Waffe gegen Leistungsabfall in der Mittagszeit. „Abendrot“ ist mit Rooibos, Kakao und Carob der ideale Begleiter für einen entspannten Tagesausklang. Zum anderen werden die Tees im

neuartigen Pyramidenbeutel aufgegossen. Dadurch können sich ätherische Öle und Aromen wesentlich besser entfalten als im Papierbeutel. In Drogerien Packung mit 15 Beuteln für ca. 2,99 €.



Gesundes Korn

In der Vollwertküche spielt Hirse eine große Rolle. Die kleinen Samen enthalten essenzielle Vitamine und Mineralstoffe, die besonders für Vegetarier wichtig sind. Hirse hat vor allem einen hohen Eiweiß- und Eisengehalt. Spielberger hat das nussige Getreide ab sofort als Grieß in Bioqualität im Sortiment. Der Hirsegrieß eignet sich besonders gut zum Zubereiten von Polenta oder Grießbrei. Im Naturkostladen 500-g-Packung für 2,49 €.

Bio – echt scharf

Lebensmittel aus ökologischer Erzeugung stehen hoch im Kurs. Auch im Supermarkt sind immer mehr Bio-Produkte zu finden. Mit dabei ist ab sofort die Luise Händlmaier Senffabrikation mit ihrem neuen mittelscharfen Bio-Senf. Die Würzpaste überzeugt durch ihre cremige Konsistenz und ihren puren Senfgeschmack. Tipp: Schmeckt lecker zu Sojawurstchen und lässt sich prima zum Zubereiten von Dressings und Soßen verwenden. Im Supermarkt 250-ml-Glas für 1,49 €



Wie das knuspert

Wer kennt sie nicht, die krossen Flütés, die man gerne seinen Gästen als Knabberlei zu Bier und Wein serviert?! Die leckeren Stangen gibt's nun auch in Miniformat und in Bio-Qualität von Mayka. „Bio mini Flütés“ sind zarte, kleine Blätterteigstangen, schonend gebacken mit feiner Butter und mit etwas Salz gewürzt. Sie sind knusprig und leicht im Biss. Da kann die nächste Party kommen. Im Naturkostladen 100-g-Tüte für 2,49 €.



Wahre Liebe

Diese Früchte passen gut zusammen, dachte sich Zwergenwiese und bringt gleich drei neue Sorten Fruchtaufstriche auf den Markt. Erdbeere und Rhabarber sind seit jeher das Dreamteam. Süß, herb und etwas sauer lassen sie es prickeln. Fruchtig, leicht sauer und saftig präsentiert sich dagegen das Paar Brombeere-Apple. Perfekt zusammen passen auch Pfirsich und Maracuja. Hier paart sich die Frische des Pfirsichs mit der milden Süße von Maracuja. Alle drei FruchtGarten-Sorten enthalten 70 Prozent Frucht und sind nur mit Agavendicksaft gesüßt. Im Naturkostladen 250-g-Glas für 2,99 €.

Kanarische Spezialitäten

An den Papa Arrugadas, den Pellkartoffeln mit Meersalzkruste, kommt kein Kanaren-Urlauber vorbei. Traditionell werden die Kartoffeln mit Mojo Rojo und Mojo Verde serviert. Damit es zu Hause auch so lecker schmeckt, gibt's von Swangolt die würzigen Soßen in Bioqualität. Koriandergrün, Petersilie und Knoblauch verleihen „Mojo verde“ eine aromatisch-würzige Note. „Mojo rojo“ dagegen ist deutlich schärfer. Hier geben getrocknete Tomaten, Petersilie, Knoblauch und Chili den Ton an. Beide Würzsoßen sind mit weiteren Gewürzen verfeinert.

Im Naturkostladen



Anzeige

Kleine Kraftpakete

Ob im Salat, pur oder aufs Brot – Keimlinge sind ein ganz besonderer Genuss. Besonders würzig und aromatisch ist der „Energie-Keim-Mix“ von Sonnentor. Die Mischung aus Alfalfa, Mungbohnen und Bokkshornklee lässt sich prima zuhause auf der Fensterbank ziehen. Die Sprossen wachsen schnell, sind sättigend und prall voll mit wichtigen Vitaminen und Nährstoffen. *Im Naturkostladen 120-g-Packung für 1,99 €.*



Allos
Naturkost für Genießer

Seit über 30 Jahren setzen wir uns mit ganzer Leidenschaft für den ökologischen Landbau, den Erhalt der Umwelt und für gesunde Lebensmittel ein. Dies erreichen wir mit der Verarbeitung von reinen, natürlichen Zutaten, von denen Sie als Kunde genauso profitieren wie die Menschen, die sie anbauen. Die Marke Allos steht seit über 25 Jahren für Fruchtgenuss mit natürlicher Süße, denn bereits 1980 brachte Allos den ersten Bio-Fruchtaufstrich mit alternativer Süße in den Bioladen.



**NEU! FRUCHTGENUSS
IN 7 SORTEN**

- nur mit Agavendicksaft gesüßt
- mindestens 75 % Fruchtgehalt
- in den beliebten Sorten:
Amarenakirsche, Cassis, Erdbeere,
Edelpflaume, Himbeere, Marille
und Preiselbeere

www.allos.de

Radicchio

Knackiger Italiener

Flammend gestreift oder wild gesprenkelt – der Radicchio ist eine besonders schöne Laune der Natur. Greifen Sie zu und bringen Sie ein bisschen italienisches Temperament in Ihre Küche!



Der Radicchio hat seine Heimat im italienischen Venetien. Dort ist man so stolz auf den ausgefallenen Blattsalat, dass jede Sorte eine Herkunftsbezeichnung trägt. Das führt zu wohlklingenden Namen wie „Radicchio Rosso di Verona“ oder „Radicchio Variegato di Lusia“. In Deutschland ist das herb-aromatische Gewächs zwar bekannt, wird jedoch relativ selten gegessen.

Von Kopf zu Kopf

Hierzulande kennt man den Radicchio als runden oder länglichen Kopf mit eng anliegenden rot-violetten Blättern und weißen Blattrippen. Diese Variante stammt aus der italienischen Provinz Chioggia. Daneben gibt es zahlreiche andere Sorten. Farbe und Musterung der Blätter reichen von dunkelrot bis elfenbeinfarben und von gestreift bis gesprenkelt. Einige Vertreter sind allerdings nur auf sehr gut sortierten Wochenmärkten erhältlich.

Gesunde Bitterstoffe

„Was bitter im Mund, ist dem Körper gesund“, heißt ein altes Sprichwort. Und in der Tat Radicchio kann viel für die Gesundheit tun. Vor allem in den

Blattrippen enthält er eine große Menge des Bitterstoffs Intybin. Dieser regt die Verdauung an und hält die Blutgefäße gesund. Außerdem ist der farbenfrohe Blattsalat reich an Kalium, Eisen und B-Vitaminen.

Küchenpraxis

Einkaufen: Achten Sie beim Kauf von Radicchio auf Köpfe mit unversehrten, knackigen Blättern!

Lagern: Durch die fest anliegenden Blätter hält sich Radicchio im Kühlschrank bis zu vier Wochen. Dafür am besten in ein feuchtes Tuch einhüllen und in das Gemüsefach geben.

Verwenden: Radicchio eignet sich besonders gut zum Mischen mit anderen Blattsalaten. Aber auch für die warme Küche ist er eine Bereicherung. Damit das bittere Aroma des Radicchios nicht zu dominant ist, empfiehlt sich die Kombination mit Süßem wie Früchten, Honig oder Zucker. Und auch Nüsse oder Öle mit nussigem Geschmack wie Traubenkern- oder Walnussöl verbinden sich sehr harmonisch mit dem Aroma des Bittersalates.

Step-by-Step

Radicchio richtig vorbereiten



Blätter vom Radicchio abtrennen.



Blätter in ein Sieb geben und gründlich waschen. Trocken schleudern.



Gut zu wissen

Die richtige Aussprache von Radicchio lautet „Radickio“ und nicht „Raditschio“.

Radicchio für Genießer

Rezepte für 4 Personen

Pasta al radicchio

400 g Tagliatelle nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. **1 kl. Kopf Radicchio** putzen, waschen, Blätter abtrennen und klein schneiden. In **1 EL Butter** goldbraun andünsten. **100 g Ricotta** und **250 ml Sahne** hinzugeben. Mit etwas **Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer** abschmecken. Nudeln zusammen mit Radicchio anrichten und mit **geriebenem Parmesan** bestreut servieren.

Radicchiobällchen

400 g Radicchioblätter in Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken, trocken schleudern und fein hacken. **1 altbackenes Brötchen** mit **100 ml heißer Milch** übergießen. **1 kl. Zwiebel** und **1 Knoblauchzehe** abziehen, fein würfeln und in **1 EL Butter** andünsten. Brötchen ausdrücken und mit **1 Ei, 40 g geriebenem Parmesan, 1 EL Semmelbröseln, Salz und Pfeffer** verkneten. Masse ca. 15 Min. quellen lassen und Bällchen in **3 EL heißem Olivenöl** rundum goldbraun anbraten

Radicchio-Birnen-Salat

3 EL Walnuskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. **1 Kopf Radicchio** putzen, waschen und klein zupfen. **4 EL Himbeeressig, 1 TL Zucker, 1 TL Senf, Salz und Pfeffer** verrühren. **6 EL Walnussöl** mit einem Schneebesen kräftig unterschlagen. **2 Birnen** schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Auf dem Salat anrichten und mit Dressing, Walnüssen und **60 g zerbröckeltem Gorgonzola** servieren.



Foto: T. Pfriem

Wilder Knoblauch

Sein Duft ist verräterisch, sein Geschmack würzig und sein gesundheitlicher Wert beachtlich. Die Rede ist vom Bärlauch. Seit einiger Zeit hat man das knoblauchähnliche Kraut wieder entdeckt. Was es mit der bärenstarken Heilpflanze auf sich hat, erfahren Sie hier. Dazu gibt's tolle Rezepte.



Bärlauch wächst überall in Europa wild. Er entwickelt weiße, sternförmige, stark riechende Blüten.



Bärlauchblätter werden vor der Blüte geerntet.

Starker Duft am Wegesrand

Bärlauch gehört zur Familie der Liliengewächse, hat lang gestielte, sattgrüne Blätter und wird 20 bis 30 Zentimeter hoch. Er wächst vor allem in feuchten, schattigen Wäldern. Sein penetranter Geruch macht ihn unverkennbar. Bärlauch riecht stark nach Knoblauch, schmeckt aber milder. Der typische Mund- und Körpergeruch nach dessen Verzehr ist daher nicht so stark.

Die ersten Blätter sprießen ab Mitte März und werden bis Ende Mai – bis zur Blüte – geerntet. Doch aufgrund von Klimaveränderungen kann sich dies ändern. So war der April 2007 einer der wärmsten seit Beginn der Wetteraufzeichnungen in Deutschland. Mitte April 2007 war dann leider auch schon die Bärlauchsaison vorbei.

Seinen Namen verdankt der Bärlauch den Bären. Diese fressen die frischen Blätter nach ihrem Winterschlaf, um die Verdauung wieder in Gang zu bringen. vielerorts steht er unter Naturschutz und darf daher nicht gesammelt werden.

Bärenkräfte

Bärlauch gehört zu den ältesten Heilpflanzen Europas. Schon die alten Germanen und Kelten wie auch Karl der Große und Hildegard von Bingen schätzten das Kraut und seine heilbringenden Kräfte. Frischer Bärlauch enthält hohe Konzentrationen an Schwefelverbindungen, die eine antibakterielle und antimykotische (gegen Pilzerkrankungen) Wirkung haben. Außerdem steckt in dem wilden Kraut viel Magnesium, Mangan und Eisen sowie Vitamin C. Bärlauch regt die Verdauung an und hat einen günstigen Einfluss auf Atemwege, Galle, Leber, Magen und Darm. Er hat blutreinigende und entgiftende Wirkung, beugt Arterienverkalkung vor und hilft bei altersbedingtem Bluthochdruck. Auch Kopfschmerzen, Schwindel und Müdigkeit sollen durch Bärlauch verschwinden.

Sammeln

Bärlauchblätter sehen denen von giftigen Maiglöckchen und Herbstzeitlosen zum Verwechseln ähnlich. Verreiben Sie zum Test die Blätter leicht zwischen den Fingern! Beim Bärlauch entfaltet sich sein typisches Knoblaucharoma. Maiglöckchenblätter und Herbstzeitlose dagegen riechen nicht. Zudem sind Bärlauchblätter auf der Unterseite matt. Sammeln Sie außerdem nur die jungen Blätter vor der Blüte! Achtung: In manchen Gegenden ist das Sammeln des Krauts verboten. Informieren Sie sich darüber vorab!

Küchenpraxis

Einkaufen: Bärlauch im Wald zu sammeln, ist vielerorts verboten. Frischen Bärlauch bekommen Sie aber auch im Supermarkt oder beim Gemüsehändler.

Einfrieren: Bärlauch fein hacken und mit etwas Wasser in Eiswürfelbehälter geben und ins Gefrierfach legen.

Aufbewahren: Frische Blätter in einen Plastikbeutel legen, einige Tropfen Wasser zugeben, den Beutel leicht aufblasen und ins Gemüsefach geben. So bleiben die Blätter lange frisch.

Zubereiten: Frische Blätter schmecken roh aufs Butterbrot oder gehackt im Salat. Sie eignen sich prima zum Würzen von Suppen, Soßen und Salaten sowie Kartoffelgerichten, Eierspeisen und Gnocchi oder Risotto mit Spargel. Getrocknete Blätter sind weniger aromatisch als frische. Sie werden ebenso verwendet.



Foto: ORYZA

Bärlauch-Reisbällchen mit Joghurtdip

Schön für Gäste

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 307 kcal/ 1286 kJ, 5 g EW, 14 g F, 37 g KH, 3 g Ballastst.

100 g Trigrano-Reis, z. B.

von Oryza

1 Bd. Bärlauch

100 g Möhren

100 g weißer Spargel aus dem Glas

50 g Mehl

2 EL Kartoffelmehl

2 Eier

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Speiseöl zum Ausbacken

150 g Joghurt

Außerdem

kleine Spieße

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Bärlauch waschen und kleinschneiden.

2. Möhren schälen und in eine Schüssel reiben. Spargel abtropfen lassen, pürieren und zu den Möhren geben. Mehl, Kartoffelmehl und Eier dazugeben und verrühren. Hälfte des Bärlauchs mit dem Reis zur Masse geben. Unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Aus der Masse Bällchen formen und nach und nach in nicht zu heißem Öl ausbacken. Reisbällchen auf Küchenpapier legen, Spießchen einstecken und anrichten. Für den Dip Joghurt mit übrigem Bärlauch, Salz und Pfeffer verrühren und kräftig abschmecken. Dip zu den Bällchen reichen.



Foto: Butaris

Tomaten-Bärlauch-Quiche

Tolle Kombination

Für 6-8 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

+ 15 Min. Kühlzeit + 30 Min.

Backzeit

Pro Portion: ca. 343 kcal/ 1436 kJ, 7 g EW, 26 g F, 15 g KH, 2 g

Ballastst.

Teig

150 g Dinkelmehl

1/8 Würfel frische Hefe

1 Msp. Honig

75 g gewürfeltes Butterschmalz,

z. B. Butaris

1 Eigelb

1 Msp. Salz

Belag

2 Zwiebeln

eine Handvoll Bärlauchblätter

3 EL Butterschmalz

4 hauchdünne Scheiben

Emmentaler

4-5 reife Tomaten

125 g Sahne

Salz, Pfeffer

2 Eier

2 EL Parmesan, frisch gerieben

Außerdem

1 Quicheform

1. Für den Teig Dinkelmehl sieben. Hefe zerbröckeln und mit 1 EL Wasser und Honig verrühren. Mit Mehl und restlichen Teig-Zutaten rasch verkneten. Teig dünn und etwas größer als die Form ausrollen. Form mit dem Teig auslegen, einen Rand hochziehen. Teig ca. 15 Min. kalt stellen.

2. Backofen auf 175 °C (Umluft 155 °C) vorheizen. Teigboden darin ca. 5 Min. vorbacken.

3. Für den Belag Zwiebeln abziehen und würfeln. Bärlauch verlesen und kleinschneiden. Beides in Butterschmalz glasig anschwitzen. Auf den vorgebackenen Quicheboden zuerst die Emmentalerscheiben legen, anschließend Zwiebel-Bärlauch-Mischung geben.

4. Tomaten waschen, Strunk entfernen, in Scheiben schneiden und ebenfalls auf der Quiche verteilen. Sahne mit Salz, Pfeffer und Eiern mixen und über die Tomaten gießen. Quiche mit Parmesan bestreuen und im Backofen ca. 25 Min. backen.



Foto: ORYZA

Naturreisplätzchen mit Bärlauch-Kräuter-Dip und Ingwer-Papaya-Salsa

Raffinierte Kombination

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

**Pro Portion: ca. 336 kcal/
1406 kJ, 11 g EW, 15 g F, 35 g KH, 4 g Ballastst.**

Naturreisplätzchen

120 g Wildreis, z. B. von Oryza

2 Möhren

1 Zucchini

1 Eiweiß

2-3 EL Stärkemehl

Olivöl zum Braten

Ingwer-Papaya-Salsa

1 cm Ingwer

1 Papaya

Salz, Pfeffer, Zucker

1 EL Weißweinessig

1 TL Olivenöl

Bärlauch-Kräuter-Dip

1 Bd. Bärlauch

1 Bd. Kräuter (Petersilie,
Dill, Majoran)

200 g Quark

4 EL Sahne

Salz, weißer Pfeffer

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Möhren schälen. Zucchini putzen und waschen, mit Möhren in lange dünne Streifen schneiden. Mit

dem Reis in eine Schüssel geben. Eiweiß und Stärkemehl dazugeben, salzen, pfeffern, Plätzchen formen und in heißem Olivenöl von beiden Seiten knusprig braten.

2. Für die Salsa Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Papaya schälen, entkernen, würfeln und mit 1 EL Papayakernen, Ingwer, Essig, Salz, Pfeffer und wenig Zucker süßsauer anmachen. Mit Olivenöl beträufeln.

3. Für den Dip Bärlauch und Kräuter waschen, trocken-

schütteln, kleinhacken und mit Quark und Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Reisplätzchen mit Dip und Salsa angerichtet servieren.





Foto: ORYZA

Reispfanne mit Bärlauch

Schnell & einfach

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 317 kcal/ 1325 kJ, 10 g EW, 6 g F, 51 g KH, 6 g Ballastst.

250 g Trigrano-Reis, z. B. von Oryza

1 kleine Aubergine

1 Zucchini

2 Paprika

60 g Shiitakepilze

1 EL Sesamöl

1 Chili

2 EL Bärlauch, kleingehackt

8 EL Sojasoße

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Bd. Bärlauch mit Blüten

Öl zum Frittieren

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze mit einem feuchten Tuch abreiben und in Stücke schneiden.

2. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse und Pilze darin anbraten. Chili putzen, entkernen, kleinschneiden und mit dem kleingehackten Bärlauch untermengen. Reis zugeben und mit Sojasoße, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Bärlauchblätter und -blüten in heißem Öl frittieren und auf Tellern dekorativ anrichten. Reispfanne dazugeben und servieren.



Foto: Weihenstephan

Frühlings-Kräuterbutter auf Ofenkartoffeln

Eifrei

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min. + 70-80 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 700 kcal/ 2940 kJ, 11 g EW, 42 g F, 69 g KH, 2 g Ballastst.

8 mittelgroße Kartoffeln

200 g weiche Butter, z. B. von Weihenstephan

2 Bd. frische Kräuter gemischt, z. B. Schnittlauch und glatte Petersilie

50 g Bärlauch

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Muskat

Außerdem

Alufolie

1. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Kartoffeln in Alufolie einwickeln und je nach Größe ca. 70-80 Min. im Backofen garen.

2. Inzwischen Butter in eine Schüssel geben. Kräuter und Bärlauch waschen, trockenschütteln, fein hacken und zur weichen Butter geben. Anschlie-

Penne mit Bärlauch

Gelingt immer

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

**Pro Portion: ca. 638 kcal/
2671 kJ, 25 g EW, 28 g F, 70 g
KH, 2 g Ballastst.**

50 g Bärlauch

300 g Weichkäse, z. B. Bonifaz
Naturart

400 g Nudeln, z. B. Penne

Salz

125 ml Gemüsebrühe

Pfeffer, frisch gemahlen

1. Bärlauchblätter verlesen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Käse in knapp 1 cm große Würfel schneiden.

2. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

3. In einem Topf die Brühe erhitzen. Nudeln und Bärlauchstreifen zugeben, kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Käsewürfel unterheben, darin nur noch kurz erwärmen und sofort servieren.



ßend salzen, pfeffern, Muskat dazureiben und mit einem Handrührgerät auf höchster Stufe ca. 2 Min. aufschlagen.

3. Ofenkartoffeln andrücken bis sie platzen. Dann mit Frühlings-Kräuterbutter füllen und Pfeffer aus der Mühle darüber streuen.

Tipp

Das Rezept ergibt insgesamt etwa 350 g frische Kräuterbutter. Diese kann einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt oder eingefroren werden.



Foto: Bergader

Kartoffel-Kräutersuppe mit Camembert-Chips

Aromatischer Genuss

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

**Pro Portion: ca. 460 kcal/
1930 kJ, 11 g EW, 33 g F, 28 g
KH, 3 g Ballastst.**

200 g Kartoffeln

50 g Tafelbutter, z. B. von

Weihenstephan

50 ml Weißwein

800 ml Brühe

200 ml Sahne

Salz

Pfeffer

1 Bd. gemischte Kräuter,

z. B. Schnittlauch,

Bärlauch, Petersilie

1 Camembert leicht

1 P. Brotchips



Foto: Molkerei Weihenstephan

1. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Butter bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie goldgelb sind. Weißwein dazugeben. Nach ca. 3 Min. Brühe und Sahne dazugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Alles bei kleiner Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen.

2. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Kräuter waschen, trockenschütteln, fein hacken und mit der Hälfte der Suppe pürieren. Püree zu den restlichen Kartoffeln zurück in den Topf geben und kurz verrühren.

3. Camembert in feine Scheiben schneiden und auf den Brotchips anrichten. Chips im Backofen kurz weich werden lassen. Camembert-Chips zur Suppe servieren.



Foto: Brunch

Schaumsüppchen von Frühlingskräutern

Wenn's schnell gehen muss

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

**Pro Portion: ca. 360 kcal/
1505 kJ, 14 g EW, 32 g F, 4 g
KH, 1 g Ballastst.**

1 Bd. Basilikum

1 Bd. Kerbel

1 Bd. Bärlauch

800 ml Gemüsefond

100 g sehr kalte Butterwürfel

100 g Frischkäse-Brottaufstrich

1 EL geschlagene Sahne

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

1. Kräuter putzen, waschen, trockenschütteln und von den Stielen zupfen.

2. Gemüsefond aufkochen und von der Kochstelle nehmen. Gemüsefond mit Butter, Frischkäse-Brottaufstrich und Kräutern schaumig pürieren.

3. Sahne unter die Suppe ziehen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Tipp

Lecker mit Kräuterbaguette.

Anzeige

neu

Tartex

Feine Pasteten
für feine Genießer!



✓ Mit dem unvergleichlichen
Tartex Schmelz

✓ Rein pflanzlich

✓ Nur ausgesuchte Bio-Rohstoffe

✓ Leicht zu öffnen und wiederverschließbar

✓ In 6 feinen Sorten



© = Marke des WWF Int. © = Copyright des WWF



Aus dem Meer

Agar-Agar ist ein geschmacksneutrales Naturprodukt. Es ist das älteste und ergiebigste Geliermittel pflanzlichen Ursprungs. Die Japaner und Chinesen kennen es schon seit dem 17. Jahrhundert. Auch in Südostasien ist das pflanzliche Produkt fester Bestandteil der Küche. Agar-Agar wird aus Rotalgen gewonnen. Nach der Ernte werden die Algen gereinigt, gekocht und getrocknet. Anschließend kommt es in Pulverform oder Flocken in den Handel. Seine Gelierkraft ist sogar um ein Vielfaches höher als von Gelatine. Es eignet sich daher optimal als veganer Gelier-Ersatz.

In der Küche

Agar-Agar lässt sich in süßen und pikanten Speisen verarbeiten. Zum Gelieren sind keinerlei Zusätze wie Zucker nötig. Feine Torten, Obstkuchen und Fruchtaufstriche gelingen ebenso gut wie pikante Pasteten und Terrinen. Zu beachten ist, dass das Geliermittel grundsätzlich ein bis zwei Minuten in etwas Flüssigkeit erhitzt werden muss. Nur so kann es seine ganze Gelierkraft entfalten. Erst beim Abkühlen beginnt die Masse zu gelieren.

Gut zu wissen

Beim Kochvorgang macht sich ein leichter „Meeresgeruch“ bemerkbar. Dieser verflüchtigt sich im Laufe der Zubereitung und ist in der fertigen Speise nicht zu schmecken. Außerdem reagiert Agar-Agar unterschiedlich auf Früchte. Besonders bei der Verwendung von saurem Obst wie Johannisbeeren und Grapefruits geliert die Masse oft nicht. Doch man kann durch so genannte Fruchtmischungen aus süßen und sauren Früchten einen Säureausgleich erzielen. Gute Kombinationen sind Erdbeeren und Rhabarber, Aprikosen und Kiwis, Äpfel und Pflaumen. Auf 750 Milliliter Fruchtbrei oder Saft kommt dann ein gehäufte Teelöffel Agar-Agar.

Agar-Agar

Neptuns Gelierwunder

Torten, Pasteten und Wackelpudding gelingen prima mit Agar-Agar. Das pflanzliche Geliermittel ist mit einer enormen Bindekraft ausgestattet und dickt Flüssigkeiten sogar fünf- bis sechsmal stärker ein als Gelatine.

Beerensülze mit Mascarpone-Creme

4 Personen, ca. 20 Min. + 3 Std. Kühlzeit

Beerensülze: 250 g TK-Beerenfrüchte • 100 g Fruchtaufstrich Himbeere, z. B. von Du darfst • 1 EL Kirschwasser • 1/2 TL Ingwerpulver • 2 TL Agar-Agar

Creme: 100 g Mascarpone • 150 g Frischkäse mit Buttermilch • 150 g Vollmilchjoghurt • Saft 1 Zitrone • 1 EL Zucker • 1 P. Vanillinzucker • 2 EL Pistazien, gehackt



Foto: Du darfst

1. Beeren in 200 ml Wasser aufkochen. Fruchtaufstrich, Kirschwasser und Ingwerpulver zufügen. Agar-Agar mit 3 EL kaltem Wasser verrühren, aufgelöst in die kochende Beerenmischung geben und ca. 2 Min. unter Rühren kochen. In eine Glasschale oder zum Stürzen in Puddingförmchen füllen. Masse ca. 3 Std. kalt stellen.

2. Mascarpone, Frischkäse und Joghurt verrühren. Zitronensaft mit Zucker und Vanillinzucker verrühren. Zur Creme geben und nochmals gut durchrühren. Creme extra zur Beerensülze reichen oder in einen Spritzbeutel füllen und Beerensülze damit garnieren. Mit gehackten Pistazien bestreut servieren.

Küchenpraxis

Einkaufen: Agar-Agar erhalten Sie in Naturkostläden oder im Reformhaus.

Lagern: Bewahren Sie Agar-Agar luftdicht verpackt und an einem trockenen Ort auf!

Zubereiten: Nehmen Sie ca. fünf Esslöffel von der Flüssigkeit ab, die geliert werden soll. Verquirlen Sie diese mit dem Geliermittel! Kochen Sie anschließend die restliche Flüssigkeit auf und rühren Sie das angerührte Agar-Agar ein! Nun alles ca. zwei Minuten unter Rühren kochen und anschließend abkühlen lassen.

Tipps: Gerät eine Speise zu fest oder ist sie zu flüssig, können Sie die Flüssigkeit erneut aufkochen. Geben Sie entweder noch etwas Flüssigkeit oder Agar-Agar dazu und lassen Sie die Masse erneut abkühlen! Auch Quarkspeisen, welche Zutaten enthalten, die nicht aufgekocht werden können, lassen sich mit Agar-Agar zubereiten: Kochen Sie anstatt von sechs Blatt Gelatine 1 gestrichenen Teelöffel Agar-Agar mit 150 Milliliter Wasser, Saft oder Milch auf und verrühren die Masse mit den übrigen Rezeptzutaten!



Agar-Agar im Handel

Agar-Agar in Pulverform gibt's z. B. von Rapunzel (Naturkostläden), Gewürzmühle Brecht (Reformhaus) und Arche Naturkost (Naturkostläden).

Dosierhinweise – grobe Faustregel

- 6 Blatt Gelatine = 3/4 TL Agar-Agar
- 1/4 TL Agar-Agar für 200 ml Flüssigkeit oder Fruchtbrei
- 3/4 TL Agar-Agar für 500 ml Flüssigkeit oder Fruchtbrei
- 1 leicht gehäufte TL Agar-Agar für 750 ml Flüssigkeit oder Fruchtbrei

Lust auf was Neues?



Bitte ausfüllen, abtrennen und einsenden!

Jetzt im Mini-Abo testen - zum Vorzugspreis!

Sie sparen mit diesem Angebot über 30% gegenüber dem Einzelverkaufspreis!

Vegetarisch FIT!

- alles zur gesunden Ernährung
- Tipps und Infos rund um den fleischlosen Genuss
- viele leckere Rezepte

Monatlich im
Zeitschriftenhandel
für nur 3,50 €



Ich möchte Vegetarisch Fit! testen:
3 Ausgaben zum Preis von nur 6,90 €

Vorname, Name

Straße

PLZ, Ort

Ja, ich will die nächsten drei Vegetarisch FIT!-Ausgaben für nur 6,90 € haben.
Nachdem ich die dritte Ausgabe erhalten habe, kann ich 10 Tage prüfen, ob ich Vegetarisch FIT! weiter beziehen möchte. Lasse ich in dieser Zeit nichts von mir hören, erhalte ich Vegetarisch FIT! für 12 Ausgaben zum Vorzugspreis von 40,20 € (Ausland 48,00 €).
Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer. Ich gehe kein Risiko ein, denn die Belieferung kann ich jederzeit durch eine kurze Mitteilung beenden. Das Geld für bereits bezahlte, aber noch nicht gelieferte Ausgaben, bekomme ich selbstverständlich zurück.

www.vegetarischfit.de, E-mail: partner@zenit-presse.de
Tel.: 07 11/72 52-108, Fax: 07 11/72 52-333

X

Unterschrift

VF038M

Vertrauensgarantie: Dies ist ein Angebot der PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH, Geschäftsführer Klaus Hoof, Uwe Reynartz, Julius-Hölder-Str. 47, 70597 Stuttgart, HRB 10413. Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb 2 Wochen ohne Begründung bei ZENIT Pressevertrieb GmbH, Uwe Bronn, Postfach 810640, 70523 Stuttgart, auf dauerhaftem Datenträger oder durch Rücksendung der erhaltenen Hefte widerrufen kann. Diese Frist beginnt einen Tag nach der Absendung der Bestellung. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung.

Bestelladresse: Leserservice Vegetarisch FIT! · Postfach 810640 · 70523 Stuttgart,
Tel.: 07 11/72 52-269 · Fax: 07 11/72 52-333 · E-Mail: partner@zenit-presse.de
Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer.

Sollte es wider Erwarten einmal zu Beanstandungen kommen, können Sie sich jederzeit unter folgender Anschrift an mich wenden.
PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH,
Heiko Christensen, Julius-Hölder-Str. 47 in 70597 Stuttgart.

Frühlings-Grüße

Jede Jahreszeit hat ihren ganz besonderen Charme. Und dennoch: Die meisten Menschen lieben vor allem den Frühling. Er steht für den Neubeginn allen Lebens: Blumen und Gräser sprießen, die Zugvögel kehren zurück und die Tage werden wieder länger. Jetzt kommt auch das erste junge Gemüse auf den Tisch. Rezepte dafür gibt's hier.



Foto: Oryza

Bunter Frühlingsreis mit gegrilltem Ziegenkäse

Hochgenuss

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 596 kcal/2495 kJ, 20 g EW, 35 g F, 38 g KH, 7 g Ballastst.

Frühlingsreis

100 g Reis, z. B. Ideal-Reis von Oryza

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

2 Nelken

1 EL Rapsöl

100 g rote Linsen

300 ml Gemüsebrühe

1 kleines Bd. Rucola

1 kleiner heller Eichblattsalat

4 kleine runde Ziegenfrischkäse

Olivöl zum Beträufeln

1 Handvoll essbare Blüten, z. B.

Gänseblümchen, Löwenzahn, Kapuzinerkresse oder Borretsch

Marinade

3 EL weißer Balsamico

1 EL Senf

4 EL Sherry

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

1 Bd. Schnittlauch

2 Schalotten

5 EL Olivenöl

1. Reis nach Packungsanweisung garen. Knoblauch und Zwiebel abziehen. Knoblauch zerdrücken. Zwiebel mit Nelken spicken. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Zwiebel und Linsen darin andünsten. Mit Brühe aufgießen,

aufkochen und unter gelegentlichem Umrühren bei geschlossenem Topf und geringer Wärme etwa 5 Min. garen. Zwiebel entfernen.

2. Inzwischen für die Marinade Essig, Senf, Sherry, Salz und Pfeffer verrühren. Schnittlauch waschen, Schalotten abziehen und beides fein schneiden. Olivenöl, Schnittlauch und Schalotten hinzufügen. Reis und Linsen noch heiß mit der Marinade vermischen und abkühlen lassen.

3. Salate putzen, waschen und gut abtropfen lassen. In mundgerechte Stücke zupfen. Reis, Linsen und Salat miteinander vermengen.

4. Backofengrill vorheizen. Ziegenkäse nebeneinander auf eine feuerfeste Platte legen, mit Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer bestreuen und so lange grillen, bis die Oberfläche „zu kochen“ beginnt.

5. Salat noch einmal abschmecken, in tiefe Teller verteilen, Käse und Blüten darauf anrichten. Sofort servieren.

Tipp

Statt Rucola und Eichblattsalat eignen sich auch andere Salate, z. B. Friséesalat, Löwenzahn- oder Römersalat.



Foto: Du darfst

Pappardelle mit Cranberry-Walnuss-Soße

Schön für Gäste

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 35-40 Min.
Pro Portion: ca. 667 kcal/ 2806 kJ, 23 g EW, 24 g F, 71 g KH, 5 g Ballastst.

2 Scheiben Toastbrot
 6 EL Milch
 4 EL getrocknete Cranberrys
 80 g Walnüsse
 4 Zweige Minze
 1/2 Bd. Petersilie
 1 kleine Knoblauchzehe
 50 ml Gemüsebrühe
 2 EL Olivenöl
 125 g Frischkäse
 Salz, Pfeffer
 2 EL Zitronensaft
 400 g Nudeln, z. B. Pappardelle
 250 g junger Blattspinat
 1 EL Butter

1. Toastbrot in Milch einweichen. Cranberrys und Walnüsse im Blitzhacker zerkleinern. Minze- und Petersilienblätter

abzupfen, Knoblauch abziehen und grob schneiden. Zur Cranberry-Mischung geben und alles zusammen pürieren. Eingeweichtes Toastbrot, Brühe und Olivenöl ebenfalls dazugeben und zusammen mit den Nüssen zu einer dicken Paste verarbeiten.

2. Cranberry-Walnuss-Soße in eine Schüssel füllen, Frischkäse unterrühren, mit Salz und Pfeffer und 2 EL Zitronensaft abschmecken. Creme in ein Glas füllen und bis zum Gebrauch kühl stellen.

3. Pappardelle in reichlich Salzwasser „al dente“ kochen. Spinat verlesen, waschen, trockenschütteln, in 1 EL Butter andünsten und würzen. Ca. 100 ml vom Nudel-Kochwasser abnehmen, Nudeln abgießen. Nudelwasser und Nuss-Soße verrühren, erhitzen, mit Nudeln und Spinat mischen und auf Tellern angerichtet servieren.



Foto: Du darfst

Leichte Gemüsepfanne

Kalorienarm

Für 2-3 Personen
Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
Pro Portion: ca. 203 kcal/ 853 kJ, 11 g EW, 12 g F, 15 g KH, 11 g Ballastst.

1 Kopf Brokkoli
 200 g Möhren
 200 g Zuckerschoten
 200 g kleine braune Champignons
 Salz, 1/2 TL Zucker
 1 EL Öl
 weißer Pfeffer
 250 g Kräuter-Crème-fraîche oder Soßenzubereitung, z. B. Frischkäse Saucenidee Kräuter-Knoblauch von Du darfst
 100 g TK-Erbesen
 1-2 EL Petersilie, gehackt

1. Brokkoli in Röschen teilen und waschen. Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen. Champignons putzen, mit ei-

nem feuchten Tuch abreiben und halbieren.

2. Reichlich Salzwasser mit Zucker aufkochen. Brokkoli, Möhren und Zuckerschoten dazugeben und 3 Min. kochen. Gemüse mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Champignons zugeben, ca. 1-2 Min. dünsten, salzen und pfeffern. 150 ml Gemüsekokwasser, Crème fraîche zufügen und erwärmen. Blanchierte Gemüse und Erbsen zugeben und bei schwacher Hitze bissfest garen. Petersilie unterrühren und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Runden Sie die Soße mit 1-2 TL Zitronensaft ab!



Foto: Butaris

Gebratener Löwenzahn mit Kartoffelwürfeln

Schnell & einfach

Für 4-6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 208 kcal/ 872 kJ, 6 g EW, 14 g F, 14 g KH, 1 g Ballastst.

2 Eier

1 Lauchzwiebel

1 Bd. Radieschen

4-6 Kartoffeln

3 EL Butterschmalz, z. B. Butaris

12-16 junge Löwenzahn-Rosetten (z. B. aus dem Bioladen)

2 EL Kapern

Dressing

Saft von 1 Zitrone

2 EL Joghurt

2 EL Olivenöl

etwas Kräutersalz

Pfeffer

1. Eier hart kochen, schälen und in Würfel schneiden.

Lauchzwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

2. Inzwischen für das Dressing Zitronensaft, Joghurt, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und kalt stellen.

3. Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln in 2 EL Butterschmalz ca. 5 Min. anbraten. Löwenzahn waschen, putzen, trockenschütteln und in einer großen Pfanne in restlichem Butterschmalz ca. 1-2 Min. anbraten.

4. Löwenzahn-Rosetten auf Teller geben, Kartoffelwürfel darüber streuen, ebenso Kapern, Eiwürfelchen, Lauchzwiebelringe und Radieschenscheiben. Jeweils etwas von der Zitronen-Joghurt-Soße darüber träufeln und noch warm servieren.

Brunnenkresse-Savarin mit Pilzragout

Etwas aufwändig

Für 4-6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

+ 30 Min. Pochierzeit

Pro Portion: ca. 348 kcal/ 1458 kJ, 10 g EW, 32 g F, 5 g KH, 2 g Ballastst.

Brunnenkresse-Savarin

1 kleine Zwiebel

1/2 Knoblauchzehe

2 EL Butterschmalz, z. B. Butaris

40 g Brunnenkresse

300 g Spinat

250 ml Sahne

3 Eier

Kräutersalz, Pfeffer

etwas Muskatnuss, gerieben

Pilzragout

1/2 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

20 Steinchampignons

2-3 EL Butterschmalz

250 ml Sahne

1 TL Pfeilwurzmehl (Reformhaus)

Kräutersalz, Pfeffer

Außerdem

Fett für die Formen

4-6 Savarinformen (alternativ: Gugelhupfformen mit Ø 10 cm)

1. Backofen auf 170 °C (Umluft 150 °C) vorheizen. Savarinformen gut fetten.

2. Für den Savarin Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken und beides in Butterschmalz anschwitzen. Brunnenkresse abschneiden. Spinat putzen, waschen, blanchieren und gut abtropfen lassen. Spinat und Brunnenkresse fein hacken, zur Zwiebel-Mischung geben und mit Sahne, Eiern, Salz und Pfeffer pürieren. Mit Muskat-



Foto: Butaris

nuss abschmecken.

3. Spinat-Masse in die Formen verteilen, auf ein tiefes, mit etwas Wasser gefülltes Backblech setzen und im Backofen ca. 30 Min. pochieren. Savarins ca. 5-10 Min. abkühlen lassen

4. Inzwischen für das Pilzragout Knoblauch und Zwiebel abziehen. Knoblauch pressen und Zwiebel würfeln. Pilze mit einem feuchten Tuch abreiben und vierteln. Alles in Butterschmalz anschmoren und mit Sahne ablöschen. Pfeilwurz-mehl in wenig Wasser anrühren und Ragout damit binden. Salzen und pfeffern. Savarins aus den Formen auf Teller stürzen und mit Pilzragout angerichtet servieren.



Foto: Butans

Gefüllter Kohlrabi

Schön für Gäste

Für 4-6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 151 kcal/ 632 kJ, 4 g EW, 12 g F, 7 g KH, 2 g Ballastst.

4-6 kleine Kohlrabiknollen

1 Schalotte

4 Zweige Thymian

1 Msp. abgeriebene Schale von einer unbehandelten Zitrone

3 Champignons

1 Möhre

je 1/2 rote und 1/2 gelbe Paprika

1 EL Butterschmalz, z. B. Butaris

2 EL Weißwein

125 ml Sahne

Salz, Pfeffer

1. Von den Kohlrabiknollen oben jeweils einen Deckel mit 1-2 kleinen grünen Blättern abtrennen, Rest der Knollen vorsichtig aushöhlen. Ausgehöhlte Kohlrabiknollen in einem Topf im Dämpfeinsatz über kochendem Wasser zugedeckt in ca. 5 Min. weich garen.

2. Kohlrabi-Inneres fein hacken. Schalotte abziehen und würfeln. Vom Thymian die Blättchen abstreifen. Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Möhre putzen und würfeln. Paprika putzen, entkernen, waschen und würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schalotte mit Thymian und



Zitronenschale darin anschmoren. Champignons, Möhre, Kohlrabi und Paprika dazugeben und mit anschmoren. Mit Wein ablöschen, Sahne aufgießen und das Ganze einige Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Füllung in die Kohlrabiknollen geben, rohen Deckel zur Dekoration aufsetzen und servieren.

Tipp

Köstlich zu Kartoffelpüree.



Foto: Knorr

Marinierte Lauchstücke

Würzige Vorspeise

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

+ 20 Min. Marinierzeit

Pro Portion: ca. 95 kcal/ 390 kJ, 2 g EW, 3 g F, 12 g KH, 3 g Ballastst.

1 kg Lauch

Salz

1 kleiner roter Apfel

50 g frischer Meerrettich

2 Btl. Salatkräuter, z. B. von Knorr

100 ml klarer Apfelsaft

4 TL Olivenöl

1. Lauch putzen, waschen und in ca. 7 cm lange Stücke schneiden. Lauchstücke in wenig kochendem Salzwasser je nach Dicke der Stangen in ca. 10-15 Min. bissfest dünsten. Lauch in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen Apfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in kleine Streifen schneiden.

3. Meerrettich schälen und fein

raspeln. Salatkräuter mit Apfelsaft verrühren, Apfelstreifen und Meerrettichraspel unterheben.

4. Apfel-Meerrettich-Soße über die heißen Lauchstücke geben und etwa 20 Min. marinieren. Über jede Portion 1 TL Olivenöl träufeln und servieren.

Tipp

Es lohnt sich, öfter frischen Meerrettich zu verwenden. Die appetitanregende Wurzel liefert reichlich Vitamin C und unterstützt mit ihren scharf schmeckenden Senfölen die Verdauung.



Ziegenfrischkäse mit Lindenhonig gratiniert auf Kräutersalat

Schön aromatisch

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Pro Portion: ca. 176 kcal/ 735 kJ, 7 g EW, 12 g F, 10 g KH, 2 g Ballastst.

Pfeffer-Vinaigrette

1 EL rosa Pfefferkörner

2 EL Olivenöl

10 Blatt frisches Basilikum

60 ml Gemüsebrühe

1/2 EL Balsamico

2 TL Lindenhonig

1 Prise Meersalz

Salat

1 kleines Bd. Brunnenkresse

1 kleines Bd. glatte Petersilie

1 kleines Bd. Basilikum

1 kleines Bd. Kerbel

etwas frischer Estragon

200 g Blattsalate der Saison

150 g Ziegenfrischkäserolle

2 EL Lindenhonig (alternativ Lavendelhonig)

Außerdem

Backpapier

1. Für die Vinaigrette Pfefferkörner in einem groben Drahtsieb zerreiben, so dass die Schale herausrieselt. Schalen auffangen.

2. 1 TL Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Basilikumblätter darin frittieren und anschließend klein hacken. Übriges Olivenöl mit Gemüsebrühe, Essig und Honig in einer großen Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfefferschalen abschmecken. Basilikum unterrühren.

3. Für den Salat alle Kräuter kalt abbrausen und trockenschütteln. Blätter abzupfen, evtl. große Blätter klein schneiden. Salate verlesen, abbrausen und trockenschleudern.

4. Backofengrill vorheizen. Ziegenfrischkäse in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Ho-



Foto: Honig-Verband e.V.



nig bestreichen. Käse unter dem Grill karamellisieren lassen, bis er eine hellbraune Farbe hat.

5. Kräuter und Salat mit Vinaigrette behutsam mischen. Salat auf Teller geben und mit Ziegenkäse angerichtet servieren.

Tipps

Sie können auch gemischte Wildkräuter wie Borretsch, Franzosenkraut, Gelbsenf, Löwenzahn, Pimpinelle, Taubnessel, Wiesenkerbel verwenden. Den Salat können Sie zusätzlich mit gerösteten Pinienkernen, kleingehackten getrockneten Früchten (z. B. Aprikose, Birne) oder Brotcroûtons bestreuen.



Frühlingssuppe mit Kräuterknödeln

Schnell & einfach

Für 4-6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 169 kcal/ 701 kJ, 6 g EW, 5 g F, 24 g KH, 2 g Ballastst.

150 g Möhren
1 Stange Staudensellerie
8 Stangen Spargel aus dem Glas

1/2 Bd. Schnittlauch

3 Würfel Bio Gemüse Bouillon, z. B. von Knorr

1 P. Mini-Knödel

1. Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Sellerie waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Spargel abtropfen lassen und in 3 cm lange Stücke schneiden.

Schnittlauch waschen und in breite Ringe schneiden.

2. 1,5 l Wasser aufkochen, Gemüse Bouillon einrühren. Möhren und Sellerie zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 7 Min. garen. Knödel dazugeben und weitere 7 Min. kochen. Spargel zufügen und heiß werden lassen. Schnittlauch zufügen und sofort servieren.

Knödel selbst zubereiten

250 g Kartoffeln schälen, kochen und kalt werden lassen. **750 g Kartoffeln** schälen, reiben und in einem Sieb abtropfen lassen. Gekochte Kartoffeln ebenfalls reiben oder stampfen. Rohe und gekochte Kartoffeln vermengen, **1 Ei** unterrühren, salzen und pfeffern. **1/2 Zwiebel** abziehen und in den Teig reiben. **1/2 altbackenes Brötchen** in Wasser einweichen, gut ausdrücken und etwas zerpfücken. Brötchen zur Kartoffelmasse geben. Alles mischen und mit so viel Mehl verkneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst. Aus dem Teig kleine Knödel formen und in reichlich siedendem Salzwasser garen, bis die Knödel an der Oberfläche schwimmen. Danach noch weitere 2-3 Min. im Wasser belassen. Mit einer Schaumkelle herausheben.



Kaffeemaschinen

Perfekt gebrüht

Genießer stellen höchste Ansprüche an ihre tägliche Tasse Kaffee. Vor allem schön heiß und aromatisch gebrüht sollte das schwarze Getränk sein. Da ist es nicht nur entscheidend, welche Qualität das Pulver hat, sondern auch mit welcher Maschine man den Kaffee zubereitet.



„Linea Unica de Luxe“ von Melitta Die Brillante

„Linea Unica de Luxe“ von Melitta begeistert schon beim Hinschauen. Das Design besticht durch die klassische Kombination von Stahl und Glas. Es verleiht der Kaffeemaschine ein unverwechselbares Äußeres. Auch der Filtereinsatz aus edlem Material macht eine gute Figur. Darüber hinaus verfügt das Gerät über einen Aroma-Selector. Mit ihm lässt sich die Durchfeuchtung des Kaffeemehls stufenlos einstellen. Ein Ventil reguliert die Wasserführung in den Filtereinsatz. Steht der Selector auf „mild“, tritt das Wasser über mehrere kleine Öffnungen aus. Wird „kräftig“ gewählt, läuft es in einem zentralen Strahl auf das Kaffeemehl. Auf der sicheren Seite ist man mit der automatischen Abschaltfunktion, die nach zwei Stunden aktiv wird. *Im Fachhandel für 174,95 €.*

„Porsche Design Thermokaffeemaschine“ von Siemens Die Überlegene

Kaffee-Experten wird diese Kaffeemaschine von Siemens auf ganzer Linie überzeugen. Sie vereint ausgefeilte Brühtechnik, Extravaganz und edles Design. Ist der letzte Tropfen Kaffee durchgelaufen, fährt die elegante 1-Liter-Kanne mit einer sanften Bewegung automatisch nach vorne. Akzente setzt auch die dreistufige Aromawahl. Ob mild, normal oder stark – hier findet jeder das richtige Maß. Zusätzlich ist die Tassenanzahl (von drei bis vier und fünf bis acht) frei wählbar. Die Heizleistung regelt sich dabei automatisch so, dass der Geschmack für jede gewählte Menge Kaffee konstant bleibt. Zudem verfügt das Gerät über einen herausnehmbaren Wasserbehälter und eine Entkalkungsanzeige. *Im Fachhandel für 199 €.*



„Kaffee-Automat TKA 6744 mit BRITA-Wasserfilter“ von Bosch Der Saubere



Besonders aromatischer Kaffee lässt sich mit dem Kaffee-Automat „private collection“ von Bosch zubereiten. Das Gerät ist nämlich mit einem Wasserfilter von Brita ausgestattet. Dieser bereitet das Wasser vor dem Brühen optimal auf: Die Karbonhärte des Wassers sowie andere Substanzen werden reduziert und das Aroma des Kaffees kommt voll zur Geltung. Zudem verkalkt das Gerät nicht so schnell und hat dadurch eine längere Lebensdauer. 10 bis 15 Tassen Kaffee lassen sich in der Glaskanne mit Füllstandsanzeige zubereiten. Wassertank und Filtereinsatz sind abnehmbar. Dazu verfügt das Gerät über eine zweistufige Aromaauswahl, einen integrierten Tropfstop und eine automatische Abschaltung nach zwei Stunden sowie viele weitere Extras. *Im Fachhandel für ca. 80 €.*

„Kaffeemaschine T8 F 468 42“ von Krups Die Extravagante

Diese Kaffeemaschine von Krups verblüfft: Auf den ersten Blick scheinen Wassertank und Filter zu fehlen. Doch auf den zweiten Blick ist das Geheimnis gelüftet. Der Edelstahl-Wasserbehälter befindet sich im Boden des Gerätes, die aromaschützende Rund-Filterkammer wird auf die Glaskanne aufgesetzt. Neben dem ansprechenden Design überzeugt die Kaffeemaschine durch ihr einzigartiges Druckbrühverfahren, welches das Wasser auf Siedetemperatur bringt. Dadurch wird ein feiner, mokka-ähnlicher Kaffee-Geschmack erzeugt. Insgesamt lassen sich acht Tassen zubereiten. Die Maschine gibt es in den Farben Schwarz und Weiß. *Im Fachhandel für 129,99 €.*



„Kaffee-Automat KA 4754“ von Severin Der Günstige

Der „Kaffee-Automat KA 4754“ von Severin überzeugt vor allem durch sein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis. Für knappe 30 Euro gibt es eine vollwertige Kaffeemaschine mit kleinen Extras. So verfügt das Gerät über eine Glaskanne mit Aromaschutzdeckel und einen herausnehmbaren Filtereinsatz. Der eingebaute Tropfschutz verhindert das Nachtropfen des Kaffees auf die heiße Heizplatte. Bis zu zehn Tassen sind im Nu zubereitet. Am Gerät und an der Kanne lässt sich das Tassenmaß genau ablesen. Obendrein gibt es den Kaffee-Automaten in verschiedenen Ausführungen: in Rot-Silber, Weiß-Grau, Pastell-Gelb, Grün-Gelb und in Schwarz-Silber. *Im Fachhandel für 29,99 €.*

Impressum

**Vegetarisch
fit!**

ISSN 1614-2128

Redaktion

Chefredakteurin: Meike Körner (mek)
Tel.: 0 18 05/74 52 05
Fax: 0 18 05/74 52 06
m.koerner@vegetarischfit.de

Stellv. Chefredakteurin: Fabienne Rzitki (far)

Tel.: 0 18 05/74 52 07
Fax: 0 18 05/74 52 08
f.rzitki@vegetarischfit.de

Marion Langhoff (mal)

Tel.: 0 61 74/9 99 40 14
Fax: 0 61 74/25 73 33
m.langhoff@vegetarischfit.de

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Sabine Uhmann (Lektorat)
Christa Franke (Lektorat)

Objektleitung

Peter Pfeiffer, Nina Pfeiffer

Fotografie

Mirjam Anselm, Tanja Pfriem

Redaktion und Produktion

Logikpark GmbH
Im Buhles 5, 61479 Schloßborn
Tel.: 0 61 74/257-300
Fax: 0 61 74/257-333
mailbox@logikpark.de

Layout

I. Ksoll

Abonnementservice

Aboservice Vegetarisch fit!
Postfach 81 06 40, 70523 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-198
Fax: 07 11/72 52-333
E-Mail: partner@zenit-presse.de
(Jahrespreis: EUR 40,20 / Ausland EUR 48,00)

Leserservice

Leserservice Vegetarisch fit!
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach
Tel. (07 11) 5 20 6-306
Fax: (07 11) 5 20 6-307
E-Mail: ppv@fachschriften.de

Anzeigenverkauf/-verwaltung

Anzeigenservice Vegetarisch fit!
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach
Wolfgang Loges (Leitung)
Tel.: 07 11/52 06-235
Fax: 07 11/52 06-223
E-Mail: loges@fachschriften.de
Nina Oberbeck
Tel.: 07 11/52 06-289
Fax: 07 11/52 06-223
E-Mail: oberbeck@fachschriften.de

Anzeigenproduktion

Medien.Gestaltung Schweizer
70794 Filderstadt-Bernhausen
Tel.: 07 11/78 74-444

Verlag

PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320
Bankverbindung:
Kto. 26 80 514 ; LBBW Stuttgart, BLZ 600 501 01

Vertrieb

PARTNER Medienservices GmbH
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320

Druck

Media Print Per Com GmbH & Co. KG, Westerrönfeld

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen keine Gewähr. Einsender von Zuschriften erklären sich mit der redaktionellen Bearbeitung einverstanden. Veröffentlichte Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Sämtliche Modelle stehen unter Urheberschutz; gewerbliches Nacharbeiten ist untersagt. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Stuttgart.

Linsen, die jedem schmecken

Haben Sie sich schon manchmal gefragt, was man alles Leckeres aus und mit Linsen zubereiten kann? Diese Frage stellten wir uns für unsere Kochschule und präsentieren hier das Ergebnis: eine raffinierte Linsen-Lauch-Lasagne. Damit es auch mit dem Nachkochen klappt, zeigen wir Ihnen die einzelnen Schritte in Bildern.



Alle Fotos: M. Anselm; Tischdecke & Dekokugeln: ASA Selection

Linsen-Lauch-Lasagne mit Thymian

Für 4-6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 25 Min.

Backzeit

Pro Portion: ca. 730 kcal/ 3059 kJ, 38 g EW, 23 g F, 82 g KH, 13 g Ballastst.

500 g Linsen, z. B. De-Puy-Linsen

bzw. Belugalinsen

1 Knoblauchzehe

5 Lauchzwiebeln

2 EL Olivenöl

500 ml passierte Tomaten

Salz

Pfeffer

4 Stängel Thymian

300 g Lasagneplatten

250 g Crème fraîche

250 g Emmentaler, gerieben

Tipps von den Profis

- Geben Sie kein Salz ins Kochwasser, sonst verlängert sich die Garzeit!
- Verwenden Sie De-Puy-Linsen, sie benötigen eine kürzere Garzeit als braune Linsen!
- Geben Sie zwei Zweige Rosmarin sowie vier Stängel Thymian ins Linsenkochwasser! So erhalten die Hülsenfrüchte ein tolles Aroma.
- Die Linsen-Tomatenmasse können Sie mit einem Apfel-Balsamessig abschmecken. Das macht die Lasagne pikanter.
- Reiben Sie auch die Auflaufform mit Knoblauch ein und verwenden Sie zum Überbacken statt Emmentaler einen würzigen Greyerzer oder Parmesan! So wird die Lasagne besonders herzhaft.
- Eine pffiffige Note bekommt der Auflauf, wenn Sie Kräuter-Crème-fraîche verwenden.
- Zum Gericht passt ein kräftiger trockener Rotwein.



Kochen mit Profis

Alexander Neuburger und Frank Leupold von Campus Culinarius zeigen auf diesen Seiten ihr ganzes Können. Mit den einzelnen Steps können Sie das Gericht ganz leicht nachkochen.



1. Linsen in einen Topf geben, mit der dreifachen Menge Wasser auffüllen und ca. 15 Min kochen.

2. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, waschen und in kleine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und eine große Pfanne damit einreiben. Öl in die Pfanne geben und Lauchzwiebeln darin anbraten.

3. Linsen abgießen, gut abtropfen lassen und zum Lauch geben. Passierte Tomaten dazugeben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian abzupfen

und die Hälfte zur Linsenmischung geben.

4. Eine Schicht Linsenmasse in eine Auflaufform geben. Darauf Lasagneplatten verteilen. Darüber wieder eine Schicht Linsenmasse geben. So verfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind. Mit der Linsenmasse abschließen.

5. Crème fraîche auf der Lasagne verteilen und gleichmäßig verstreichen.

6. Käse darüber streuen. Lasagne im Backofen ca. 25 Min. backen und noch heiß mit restlichem Thymian bestreut servieren.



Wie das knackt!

Wer sagt, dass Popcorn nur im Kino schmeckt? Auch zu Hause lässt sich die leckere Knabberei knackfrisch genießen. Mit dem neuen Popcornmaker „DOME“ von Unold Electro gelingt das Zubereiten von Popcorn kinderleicht. Obendrein lässt sich mit dem Gerät auch Fett einsparen: Man benötigt beim Zubereiten 20 bis 30 Prozent weniger Öl als vergleichbare Geräte. Zucker oder Salz können direkt ins Gerät mit hineingegeben werden. Der Popcornmaker verfügt außerdem über eine integrierte Rührvorrichtung, einen Timer und eine Antihafbeschichtung. Last but not least eignet sich der abnehmbare Deckel prima als Servierschale. Im Fachhandel für 39,99 €.



Flaschengeist

Der Name erinnert an Aladin und seine Wunderlampe. Zaubern kann der „Flaschengeist“ von Tupperware zwar nicht, dafür aber Weinflaschen auf wunderbare Weise fast wie von Geisterhand öffnen. Durch den runden Aufsatz lässt sich der Korkenzieher beim Benutzen mühelos senkrecht halten. Und dank der beschichteten Spirale ist das Eindrehen des Korkenziehers recht leicht. Außerdem liegt der tolle Helfer durch seinen ergonomisch geformten Griff sehr gut in der Hand. *Erhältlich für 24,90 €, Infos unter www.tupperware.de.*



Küchentipp

Zucker

ohne Klumpen

Durch langes oder feuchtes Lagern bilden sich im Zucker Klumpen. Diese lösen sich wieder, wenn Sie etwas trockenes Brot in die Vorratsdose legen. Es entzieht dem Zucker die Feuchtigkeit.



Backpapierade

Das Silikon-Herdgitter von 3PAGEN macht Backpapier überflüssig. Es isoliert Hitze, verkürzt die Backzeit, lässt nichts anbrennen und verkrustet nicht. So gelingt ab sofort der Strudel auch ohne Backpapier oder lästiges Einfetten des Backbleches. Und damit es auch in den Ofen passt, ist das Gitter mit einem Metallrahmen ausgestattet. *Erhältlich unter www.3pagen.de, Größe 44,5 x 32,5 cm für 14,99 €.*



Für romantische Momente

In einem völlig neuen Design präsentiert Guzzini seine erfolgreiche Kultserie „Love“. Verträumte Herzen zieren die Ränder der Porzellanteller. Neu ist das Trinkglas, das aus durchsichtigem Glas hergestellt und durch ein großes, rotes Herz gekennzeichnet ist. Mit zur Serie gehören passende Papierservietten und Platzdeckchen. Sogar als Serviettenring, der auch als Namensschild verwendet werden kann, macht die neue Herzform eine gute Figur. Wie alle anderen Produkte gibt es ihn in Rot. Als sechsteiliges Set wird er auch in den Farben Grün, Gelb, Blau, Orange und Fuchsia angeboten. Im Fachhandel erhältlich.

Ab sofort im Zeitschriftenhandel

Vegetarisch fit!
Sonderheft 01 / 2008

Deutschland 4,90 € · Österreich 5,50 € · Schweiz 9,80 sfr · BeNeLux € 5,80 € · Italien 6,60 € · Spanien 6,60 €

www.vegetarischfit.de

Kochen & genießen ohne Fleisch

Schnelle Küche

77 Rezepte

schnell, einfach, lecker



**Der vegetarische
Vorratsschrank**

Heute gibt's Pasta
Pfiffige Nudelgerichte
für jede Gelegenheit

**Schnelles aus
der Hülse**
Linsen, Kichererbsen und
Bohnen im Nu zubereitet

Soßenglück
Raffinierte Pastasoßen

Flexible Körner
Reis für Salate,
Hauptgerichte & Co.

Kartoffel-Gurken-Salat
mit Cranberries



Frisch auf den Tisch
Raffiniertes mit Gemüse



Käse • Nudelsoßen • Reis • Hülsenfrüchte • Getreide • Brotaufstriche • Desserts



oder direkt unter
www.vegetarischfit.de
Telefon: 07 11/52 06-306



Barbara Rütting sitzt seit 2003 im Bayerischen Landtag als Abgeordnete von Bündnis 90 – DIE GRÜNEN. Sie ist zuständig für die Bereiche Tier- und Verbraucherschutz sowie Ernährungspolitik und ist zugleich Alterspräsidentin des Landtags. Mit ihren Hunden „Osho“ (im Bild) und „Buddhina“ lebt sie im Chiemgau.

Herzlichen Glückwunsch zum 80.!

Wer kennt sie nicht? Barbara Rütting – Schauspielerin, Vegetarierin, Tierschützerin, Buchautorin und seit 2003 auch Politikerin. Im vergangenen November feierte sie ihren 80. Geburtstag. Das scheint aber noch lange kein Grund, künftig etwas kürzer zu treten. Ein Interview von Herma Caelen von EVANA (European Vegetarian and Animal News Agency).

EVANA: Achtzig Jahre und kein bisschen weise?

Barbara Rütting: Ein bisschen weiser als mit 20 bin ich hoffentlich doch! Ich habe gelernt, im Hier und Jetzt zu leben, nicht an der Vergangenheit zu hängen und – loszulassen.

Man sieht Ihnen die Jahre wirklich nicht an. Was ist Ihr Geheimnis, attraktiv, fit und dynamisch zu bleiben?

Vegetarische Vollwertkost, Bewegung – Yoga und Qi Gong – mit den Hunden spazieren gehen – richtig atmen, Meditation, Entschleunigen, viel Lachen und Weinen.

Sie haben es immer wieder geschafft, neue Wege zu gehen und hatten offensichtlich keine Angst vor dem

Unbekannten. Haben gemachte Erfahrungen Sie allmählich auf neue Pfade geleitet oder wurden die Weichen auch durch bestimmte Ereignisse gestellt?

Entscheidend waren der Umzug aufs Land und meine Erkrankung an Rheuma mit 30 Jahren. Die Tiere, die ich so hautnah erleben durfte – die Rehe unter dem Apfelbaum, meine Zwerghühnchen – konnte ich mir nicht mehr als Braten auf dem Teller vorstellen. Mit der Ernährungsumstellung auf eine vegetarische Vollwertkost bekam ich auch mein Rheuma und alle möglichen anderen Wehwehchen in den Griff – vor nunmehr fast 40 Jahren.

Es war sicher sogar für Sie eine Überraschung,

als Sie sich eines Tages im Bayerischen Landtag wiederfanden. Wie haben Sie es geschafft, sich so rasch zu akklimatisieren und sofort voll in die politischen Aktivitäten einzusteigen?

Anfangs dachte ich, das erste Jahr würde ich nicht überleben. Als absolute Quereinsteigerin hatte ich ja keine Ahnung vom parlamentarischen Geschehen, all den Anträgen, Sitzungen und frustrierenden Ablehnungen meiner doch soooo guten Vorschläge. Inzwischen bin ich so gut eingearbeitet, dass ich doch sehr schöne Erfolge verzeichnen kann.

Welches sind die wichtigsten?

Die Erfolge sind unter anderem: Schließung der katastrophalen Primatenzuchtanstalt an

der Uni München; Schließung der letzten bayerischen Pelztierfarm; immer mehr Modellehäuser verzichten dank unserer vielen Demos auf Tierpelze in ihrem Sortiment. Unserem grünen Antrag, dass Schächten in Zukunft nur noch mit kurzzeitiger Betäubung erlaubt sein sollte, wurde fraktionsübergreifend zugestimmt. Auch zum Nichtraucherschutz haben wir Grünen den ersten Anstoß gegeben. Ich habe erreicht, dass im Landesgesundheitsrat, der die Parlamentarier in Gesundheitsfragen berät, in Zukunft auch Patienten, Naturheilkundler und Heilpraktiker vertreten sein werden. Die Landtagsgaststätte führt inzwischen täglich ein biologisches Vollwertgericht auf der Speisekarte, es gab sogar eine Bio-Woche. Die Gaststätte ist mittlerweile Bio-zertifiziert, 10 Prozent Bio mindestens werden angestrebt. Ich bin Mitglied in einem überfraktionellen Komitee, das sich um die Qualität der Speisen kümmert.

Wo liegen die Schwerpunkte Ihrer momentanen politischen Arbeit?

Ich bin für die Grünen Sprecherin für Ernährung, Verbraucher- und Tierschutz. Meine Ziele: Dass Bayern gentechnikfrei wird; dass die Käfighaltung der Legehennen endgültig verboten wird und bleibt; dass das völlig veraltete Jagdgesetz novelliert wird, so dass Hunde und Katzen nicht mehr abgeschossen werden dürfen; dass Tiertransporte strenger reduziert und kontrolliert und mehr Fördermittel für Alternativen zum Tierversuch bereitgestellt werden; und dass die Bevölkerung auch durch ihr Kaufverhalten dazu beiträgt, dass all diese Hoffnungen Wirklichkeit werden.

Planen Sie, Ihre politische Laufbahn in den nächsten Jahren fortzusetzen?

Auf vielfachen Wunsch aus der Bevölkerung werde ich doch noch einmal kandidieren. Bisher gibt es niemanden, der oder die bereit wäre, sich derart mit Haut und Haar einzusetzen, gerade für den Tierschutz, wie ich das seit nunmehr 40 Jahren tue. Vor 25 Jahren habe ich mich beim Pharmakonzern Schering gegen Tierversuche angekettet! Wer von den Jungen tut so etwas heutzutage? Sie sind zu bequem geworden. Ich sehe, dass ich parlamentarisch etwas erreichen kann, meine Arbeit der letzten 4 Jahre beginnt, Früchte zu tragen.

Ist Ihr Lebensabschnitt 'Filmstar' völlig abgeschlossen oder würden Sie bei einem passenden Thema erwägen, wieder vor die Kamera zu treten?

Wenn ich zum Beispiel eine grüne Bundes-

kanzlerin zu spielen hätte – warum nicht?

Wie viele Kochbücher haben Sie geschrieben?

Insgesamt 17 Bücher, außer den Kochbüchern aber auch Kinderbücher und Gesundheitsbücher. Mein neuestes, ein Gesundheitsratgeber, heißt „Ich bin alt und das ist gut – meine Mutmacher aus acht gelebten Jahrzehnten“.

Sie müssen eine sehr gute Köchin sein. Was sind Ihre Lieblingsgerichte?

Pellkartoffeln mit Salz und Leinöl, mein Spinat-Hirseauflauf.

Es ist bekannt, dass Ihnen Tiere sehr wichtig sind und dass Sie sich sehr für sie einsetzen. Was erwarten Sie von tierlieben Mitbürgern?

Jede(r) sollte sich klar machen, dass ein abgepacktes Schnitzel von einem mitfühlenden und meistens gequälten Lebewesen stammt. Wenn jede(r) selbst ein Tier schlachten müsste, gäbe es vermutlich nur noch VegetarierInnen.

Die Industrie fordert Opfer in astronomischer Höhe und keine Tierart ist sicher – ob für die Pelzindustrie, die Jagd, zu Forschungszwecken oder für die menschliche Unterhaltung. In vielen Situationen wird schon die Tatsache, ein Tier zu sein, mit dem Tod bestraft. Gibt es Hoffnung?

Trotz aller Rückschläge gibt es auch Hoffnung. Das Bewusstsein der Menschen, besonders der Kinder, hat sich geschärft, gerade was die Quälerei von Tieren angeht. Nur die Politiker schenken ihnen kein Gehör, weil sie Knechte der Industrie sind. Immer wieder auf die Barrikaden gehen ist die einzige Lösung. Und mit dem eigenen Wahlverhalten bessere Gesetze fordern, wie zum Beispiel das Verbandsklagerecht für Tiere. Ein absolutes Muss.

All diese schrecklichen Tatsachen werden durch Artikel oder Filme dokumentiert. Wie werden zukünftige Generationen uns, die wir das unsägliche Elend in aller Klarheit sehen und doch nichts ändern können, beurteilen?

Wir können doch etwas ändern, und wir tun es doch auch! Aber jede(r) muss etwas dazu beitragen, nur dann ändert sich die Welt.

Sie haben einen viel beachteten Beitrag "Vegetarisch leben zur Heilung der Erde?" geschrieben für das Buch der Europäischen Vegetarier Union „Utopia Today – Reality Tomorrow / A Vegetarian World“. Meinen Sie, dass wir das

Aufdämmern dieser friedlichen Welt noch erleben werden?

Aber ja, wir sind bereits mittendrin!

Die dynamische Vegetarierin Teresa Hsu feierte vor kurzem ihren 110. Geburtstag und sagte, dass man nie zu alt ist, um anderen zu helfen. Nachdem auch Sie nun so viele Jahre für Mensch und Tier gearbeitet haben, haben Sie sicher auch schon Pläne für die nächsten drei Jahrzehnte?

Ich möchte gern in einer vegetarischen Gemeinschaft leben und einmal gesund sterben, egal wann.

Liebe Barbara, wir danken sehr, dass Sie sich die Zeit für dieses ausführliche Gespräch genommen haben.

Die Fragen stellte Herma Caelen, www.evana.org,
info@evana.org



Das aktuelle Buch von Barbara Rütting Ich bin alt und das ist gut so.

In diesem Buch gibt sie ihre ganz persönlichen Ratschläge preis, die die Gesundheit, Ernährung und Schönheit, aber vor allem auch die richtige Einstellung zum Leben betreffen.

nymphenburger Verlag, 287 Seiten,
19,90 €

Wir verlosen 4 Exemplare!

Schicken Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „Barbara Rütting“ an: Redaktion Vegetarisch fit!, Im Buhles 5, 61479 Glashütten. Einsendeschluss ist der 31. März 2008.

Vom Blech

Ofenfrisch auf den Tisch

Teig ist ein Universaltalent. Man kann aus ihm Kuchen und Gebäck zubereiten. Auch viele herzhaften Gerichte wie Gemüse-Flammkuchen, Spinattaschen und Zucchini-Röllchen kommen ohne ihn nicht aus. Probieren Sie unsere raffinierten Leckereien!



Foto: Exquisa

Flammkuchen mit Rote Bete

Der Klassiker

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

+ 30 Min. Ruhezeit + 15 Min.

Backzeit

Pro Portion: ca. 278 kcal/ 1163 kJ, 11 g EW, 8 g F, 34 g KH, 3 g Ballastst.

Teig

150 g Mehl

je 3 EL Milch und Weißwein

1 TL Backhefe

Belag

1 Bd. Petersilie

200 g Frischkäse, z. B. „Der Sah-nige“ von Exquisa

2 EL Sahne

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Zwiebel

200 g Rote Bete

Petersilie zum Garnieren

Außerdem

Backpapier

1. Mehl, 3 EL Wasser, Milch, Weißwein, Hefe und 1 Prise Salz zu einem Teig verkneten. Mit einem feuchten Tuch abdecken und ca. 30 Min. ruhen lassen.

2. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Teig auf Backofenblechgröße dünn ausrollen und auf ein Backpapier legen.

3. Petersilie hacken und mit Frischkäse und Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Teigfladen damit bestreichen.

4. Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden. Rote Bete schälen und fein raspeln (Vorsicht, die Rote Bete färbt! Ziehen Sie Haushaltshandschuhe an!). Teig mit Zwiebeln und Rote Bete belegen. Auf der untersten Schiene des Backofens ca. 15 Min. backen, bis der Boden knusprig ist. Flammkuchen mit Petersilie garnieren, in Stücke schneiden und servieren.



Foto: Café Conditio

Spinattaschen

Mit Gelinggarantie

Ergibt 10 Stück

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

+ ca. 20 Min. Backzeit

Pro Stück: ca. 251 kcal/ 1051 kJ, 7 g EW, 17 g F, 17 g KH, 2 g Ballastst.

450 g TK-Blätterteig, z. B. Ruck Zuck Blätterteig von Café Conditio

300 g TK-Blattspinat

1 EL Butter

50 g Mais

200 g Feta

Kräutersalz

Pfeffer

1 Ei

bunter Pfeffer nach Wunsch

1. Blätterteig und Blattspinat getrennt nach Packungsanweisung auftauen lassen.

2. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Blattspinat in heißer Butter andünsten, Mais dazugeben und so lange dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Feta würfeln und unter die Gemüsemischung geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ei trennen.

3. Gemüsefüllung auf den Blätterteigquadraten verteilen, Ränder mit Eiweiß bestreichen, Blätterteig zusammenfalten, Ränder mit einer Gabel etwas

andrücken, mit verquirltem Eigelb bestreichen, nach Wunsch mit buntem Pfeffer bestreuen und im Backofen ca. 20 Min. goldbraun backen. Nach Belieben mit Kräutern garniert servieren.



Pizzateig selbst gemacht

1/2 Würfel Hefe in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit 500 g Mehl (Typ 550), 2 EL Olivenöl und 1 TL Salz zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und gründlich durchkneten. 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.



Foto: Exquisa

Zucchini-Röllchen

Schön für Gäste

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

+ 15-20 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 401 kcal/ 1676 kJ, 7 g EW, 27 g F, 29 g KH, 2 g Ballastst.

1 P. Blätterteig-Rolle

125 g Frischkäse-Scheiben, z. B. à la Elsässer Flammkuchen von Exquisa

1 Zucchini

1/2 TL Salz

rosa Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

Backpapier

1. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Blätterteig auslegen. Mit Käsescheiben belegen.

2. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Auf dem Teig verteilen und salzen. Teig zu einer Rolle aufrollen. 1 cm dicke Scheiben abschneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit rosa Pfeffer bestreuen. Im unteren Drittel des Backofens ca. 15-20 Min. knusprig backen.

Tipp

Servieren Sie dazu einen knackigen Blattsalat!



Foto: Alnatura

Gefüllte Teigtaschen

Raffinierte Füllungen

Ergibt jeweils 8 Stück

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

+ 20 Min. Backzeit

Mit Zucchini-Feta-Füllung, pro Stück: ca. 292 kcal/ 1221 kJ, 8 g EW, 20 g F, 17 g KH, 1 g Ballastst.

Mit Ricotta-Paprika-Füllung, pro Stück: ca. 233 kcal/ 973 kJ, 4 g EW, 15 g F, 18 g KH, 1 g Ballastst.

16 Filoteigblätter (25 x 25 cm)

4 Eigelb

Zucchini-Feta-Füllung

1 kleine Zucchini

200 g Feta

110 g Mais aus dem Glas

Meersalz, Pfeffer, Oregano

Ricotta-Paprika-Füllung

1/2 rote Paprika

150 g Ricotta

1/2 Glas Pesto rosso, z. B. von

Alnatura

Meersalz, Pfeffer, Thymian

1. Für die Zucchini-Feta-Füllung Zucchini putzen, waschen, fein raspeln, mit zerbröckeltem Feta und abgetropftem Mais verrühren. Mit Gewürzen kräftig abschmecken.

2. Für die Ricotta-Paprika-Füllung Paprika putzen, entkernen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Ricotta mit Pesto und Paprika verrühren, kräftig mit Gewürzen abschmecken.

3. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Filoteigplatten von jeder Seite mit verquirltem Eigelb bepinseln. Jeweils 1 EL Füllung auf den Anfang der Teigplatte geben und einrollen, dabei die Seiten einklappen. Mit restlichem Eigelb bestreichen. Im Backofen ca. 20 Min. goldbraun backen.



Foto: Exquisa

Schneller Gemüseflammkuchen

Schnell und einfach

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

+ 20-25 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 582 kcal/2433

kJ, 18 g EW, 12 g F, 92 g KH, 4 g Ballastst.

1 Pizzateig

125 g Frischkäse-Scheiben, z. B. à la Elsässer Flammkuchen von Exquisa

3 Tomaten

2 Lauchzwiebeln

1/2 TL Salz

Rucola für Dekoration

1. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Pizzateig ausrollen, Frischkäse-Scheiben darauf verteilen.

2. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, längs halbieren und in 5 cm lange Stücke schneiden. Tomaten und Lauchzwiebeln auf dem Teig verteilen. Salzen. Flammkuchen im Backofen ca. 20-25 Min. im unteren Drittel backen. Mit Rucola bestreut servieren.



Voyagez!

NEU

6 landestypische Olivenöle
von Bio Planète für Sie ausgewählt

Extra nativ, aus kontrolliert biologischem Anbau

Kommen Sie und entdecken Sie die faszinierenden Olivenöle ferner Länder! Kein anderes Öl fängt den Charakter einer Region intensiver ein als „das grüne Gold“. Lassen Sie Ihre Sinne reisen und genießen Sie meine geschmackvolle Auswahl.

Indira Hoog



Rezeptheft am Flaschenhals

- ✓ **Hochwertige Qualitätsöle:** Erste Güteklasse, nativ extra, Kaltextraktion.
- ✓ **Landestypische Geschmacksnoten:** Entdecken Sie Ihr Lieblingsöl!
- ✓ **Rezeptheft am Flaschenhals:** Erfahren Sie mehr über jedes einzelne Öl.



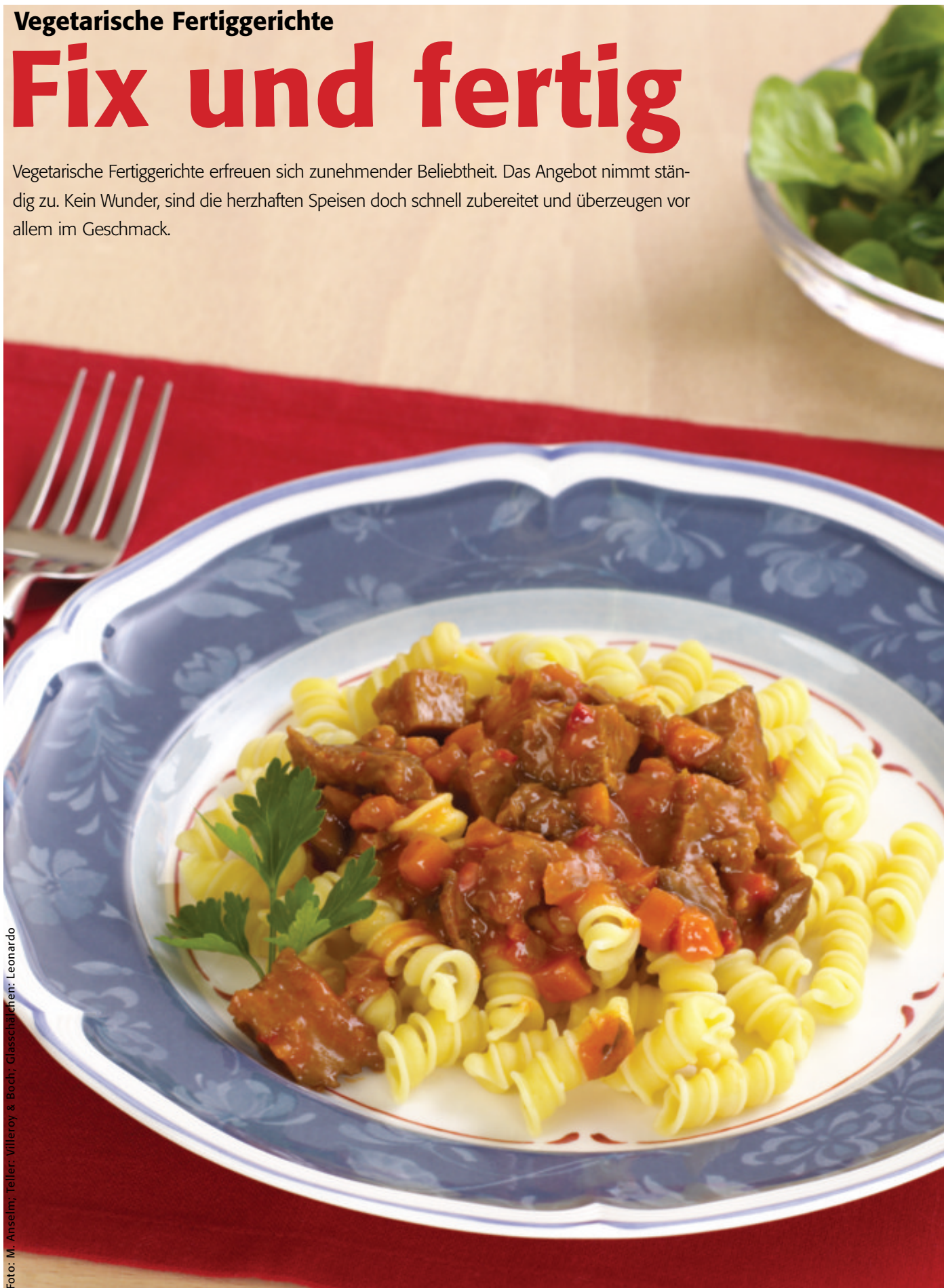
...POUR UNE PLANÈTE BIO

Vegetarische Fertiggerichte

Fix und fertig

Vegetarische Fertiggerichte erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Das Angebot nimmt ständig zu. Kein Wunder, sind die herzhaften Speisen doch schnell zubereitet und überzeugen vor allem im Geschmack.

Foto: M. Anselm; Teller: Villeroy & Boch; Glasschälchen: Leonardo



Im Bereich der vegetarischen Lebensmittel gibt es mittlerweile viele Fertiggerichte. Vor allem das Segment der Fleischersatz-Gerichte mit Seitan und Tofu wächst rasant. Ständig buhlen neue Kreationen wie „Geschnetzeltes“, „wie Chili con Carne“ oder „Gulasch“ um die Gunst der Verbraucher. Mit ihnen lassen sich besonders schnell und unkompliziert herzhaftes Gerichte zubereiten.

Gute Alternative










Der steigende Konsum von Veggie-

Gulasch und Co. hat verschiedene Gründe. Einigen Menschen erleichtert es die Umstellung auf eine fleischlose Ernährung ungemein. Andere wiederum essen es, weil's schmeckt. Aber auch Nicht-Vegetarier greifen immer öfter zur pflanzlichen Kost. Dagegen nimmt der Fleischkonsum ab. Wer nach den Gründen fragt, kommt an den Meldungen über Fleischskandale und Tierseuchen nicht vorbei. Aber auch gesundheitliche sowie ökologische Gründe führen zu einem Umdenken. So ist eine cholesterinreiche Ernährung, z. B.

durch einen hohen Fleischverzehr, ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Vegetarischer Fleischersatz hat den Vorteil, wenig bis kein Cholesterin zu enthalten, dafür aber hochwertiges pflanzliches Eiweiß mit allen lebensnotwendigen Aminosäuren. Außerdem ist ein hoher Fleischkonsum ein Luxus, der auf Kosten der Umwelt geht.

Das Angebot

Viele Hersteller verfügen über ein vielfältiges Sortiment an vegetarischen Fertigpro-

Produkt/ Hersteller	erhältlich	Menge/ Preis	Bio	kühlpflichtig	auf Basis von	Geschmack/ Besonderheiten
 Heirler „wie Chili con Carne“	Reformhaus, Bioladen	250-g-Packung/ 3,49 €	✓	✓	Weizen- und Lupineneiweiß	schmeckt wie das Original; etwas scharf; überzeugend auch in der Konsistenz; nach Geschmack etwas Sahne zugeben
 Viana „Pfannen Geschnetzeltes“	Bioladen, Reformhaus, www.vianastore.de	200-g-Packung/ 3,29 €	✓	✓	Tofu und Weizeneiweiß	gut gewürzt; passt prima zu Nudeln, Reis und Schupfnudeln, wenig Soße; Soße sollte extra zubereitet werden
 Ulmafit „Wheat meat Chili con Carne“	www.ulmafit.de	250-g-Packung/ 2,60 €	✓	✓	Weizen- und Lupineneiweiß	herzhaft gewürzt; mit scharfer Note; lecker zu Brot oder Reis
 sojafarm „Seitan-Gulasch“	www.sojafarm.de	300-g-Packung/ 2,57 €	✓	✓	Seitan	gut gewürzt; als Beilage zu Reis, Kartoffeln, Knödeln oder auch zu Nudeln
 Tofu Nagel „Seitan-Gulasch“	Bioladen, www.makrobiotik.com	300-g-Packung/ 3,37 €	✓	✓	Seitan	leichte Paprikanote; gute Konsistenz; mit Gemüsestückchen; Möhrenstücke haben Biss; köstlich mit Klößen, Nudeln oder Kartoffeln
 Heirler „Wie Pfannengyros“	Reformhaus, Bioladen	200-g-Packung/ 3,59 €	✓	✓	Weizen- und Lupineneiweiß	fix und fertig gewürzt; in einer beschichteten Pfanne kurz anbraten; dazu schmeckt Reis und Tzatziki
 Viana „Feines Züri Geschnetzeltes“	Bioladen, Reformhaus, www.vianastore.de	200-g-Packung/ 3,29 €	✓	✓	Tofu und Weizeneiweiß	fein gewürzt; passt zu Nudeln oder Rösti; lecker auch mit grünen Erbsen und Möhren; Tipp: lässt sich gut verfeinern mit Pilzen oder Röstzwiebeln und Sahne
 Tartex „Vegetarisches Frikassee“	Reformhaus, Bioladen	400-g-Dose/ 3,59 €	✓		Weizeneiweiß	ausgewogen im Geschmack; sehr gut gewürzt; lecker zu Reis
 Ulmafit „Wheat meat Chicken-Geschnetzeltes“	www.ulmafit.de	200-g-Packung/ 2,95 €	✓	✓	Weizen- und Lupineneiweiß	herzhaft gewürzt; mit aromatischen Kräutern mariniert

dukten. Dabei orientieren sie sich meist an klassischen Fleischgerichten wie Pfannengeschnetzeltes, Gulasch, Klößchen oder Frikassee. Die Produzenten sind bemüht, ihre Produkte in Aussehen, Geschmack und Konsistenz möglichst nahe an das Vorbild herankommen zu lassen. Und das gelingt ihnen zum Teil recht gut. Einige imitieren das Original so gut, dass sogar Nicht-Vegetarier Probleme damit haben, Imitat und Fleischgericht zu unterscheiden.

Fix zubereitet

Die schnellen Speisen brauchen oben-dreien nur kurz in der Pfanne oder einem Topf erwärmt werden. Besonders gut passen sie zu Nudeln, Reis und Kartoffeln. Man kann die Fertiggerichte aber auch mit Gemüse, Gewürzen und Kräutern nach Geschmack verfeinern. Teilweise eignen sie sich auch als Grundlage für verschiedene Gerichte. So lässt sich ein „Frikassee“ auch als Grundlage für ein Ragout fin verwenden. Ein „wie Chili con Carne“ eignet sich besonders gut zum Füllen von Burritos.

Info

Teilfertig- oder Fertiggerichte werden auch als Convenience-Produkte bezeichnet. Sie sollen dem Verbraucher beim Zubereiten von Speisen Zeit ersparen.

Pflanzliches Eiweiß

Fleischersatz wird auf der Basis von Pflanzeneiweiß hergestellt: Als Grundlage für die Herstellung von Gulasch und Co. dient unter anderem entfettetes Sojamehl oder Tofu. Daneben ist auch Weizeneiweiß eine gute Basis. Das eiweißreiche Produkt – auch Seitan genannt – hat eine sehr fleischähnliche Konsistenz. Ebenso eignet sich das Eiweiß der Süßlupine für die Herstellung von Fleischalternativen. Für einige Produkte werden auch mehrere Ausgangsstoffe miteinander kombiniert, z. B. Weizen- und Lupineneiweiß.

Bei der Verarbeitung zum Fertigprodukt gesellen sich zur Basis verschiedene Zutaten wie Gemüse, Kräuter und Gewürze. Sie sorgen für geschmackliche Abwechslung auf dem Teller. Zudem bestehen die meisten vegetarischen Fertiggerichte aus ökologisch erzeugten Zutaten.

Die Entwicklung geht weiter

Derzeit – vor allem im Ausland – geht die Entwicklung neuer Fleischersatzprodukte noch viel weiter. Mit Hilfe neuer Technologien und verschiedener Zusatzstoffe wie Stabilisatoren und Aromen gelingt es, Rohstoffe so zu bearbeiten, dass sie dem Fleisch immer mehr ähneln. Am Ende steht ein relativ künstliches, hochverarbeitetes Produkt, das so genannte „Novel Protein Food“. Diese Erzeugnisse

sind in Europa schon auf dem Markt, in Deutschland allerdings nicht sonderlich verbreitet. „Novel Protein Food“ wird vor allem in den Niederlanden produziert. Inwiefern diese Produkte unbedenklich sind und ob sie sich auch auf dem deutschen Markt durchsetzen werden, wird sich zeigen.

Einkaufstipps

- Vegetarische Pfannengerichte gibt es im Naturkostladen (z. B. von Hexerküche, Nagel-Tofu, Viana), Reformhaus (z. B. von Heirler) und im Supermarkt (z. B. Veggie Life im Tegut)
- Auch im Internet gibt es ein großes Angebot, z. B. bei smilefood.de, alles-vegetarisch.de, soja-farm.de und ulmafit.de



Produkt/ Hersteller	erhältlich	Menge/ Preis	Bio	kühlpflichtig	auf Basis von	Geschmack/ Besonderheiten
 Tartex „Vegetarisches Gulasch“	Reformhaus, Bioladen	400-g-Dose/ 3,59 €	✓		Weizeneiweiß	leichte Paprikanote; geschmacklich sehr gut abgestimmt; lecker zu Nudeln
 Viana „Pfannenfrikassee“	Bioladen, Reformhaus, www.viana-store.de	200-g-Packung/ 3,29 €	✓	✓	Tofu und Weizeneiweiß	harmonisch im Geschmack; lecker zu Reis; schmeckt prima mit Paprika, Sprossen und Erdnüssen
 Hexerküche „Zarenpfanne“	www.hexerkueche.de	200-g-Glas/ 2,80 €	✓		Tofu	süß-sauer im Geschmack; passt gut zu Nudeln oder Reis
 Heirler „wie Paprika-Gulasch“	Reformhaus, Bioladen	200-g-Packung/ 3,49 €	✓	✓	Weizen- und Lupineneiweiß	Paprika-Soße ist herzhaft im Geschmack; Gemüsepaprika, Tomaten und würzige Röstzwiebeln geben diesem Gulasch eine pikante Note

Bestell-Hotline:
07 11 / 5206-306



**Das hat Ihnen
gerade noch gefehlt!**

**Wenn Sie's gerne komplett mögen, bitteschön!
Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach.**



Ja!

Bitte schicken sie mir:

Bestell-Nr.

Preise

Meine Anschrift lautet:

Zahlungsweise:

... Ex. Vegetarische Naturküche 36/2007	4080736	€ 4,90
... Ex. Vegetarische Schnelle Küche 01/2008	4080801	€ 4,90
... Ex. Vegetarisch FIT! Ausg. 11/2007	V071100	€ 3,50
... Ex. Vegetarisch FIT! Ausg. 12/2007	V071200	€ 3,50
... Ex. Vegetarisch FIT! Ausg. 01/2008	V080100	€ 3,50
... Ex. Vegetarisch FIT! Ausg. 02/2008	V080200	€ 3,50

zzgl. Versandkosten

Name: _____

☐ per Überweisung nach Erhalt der Rechnung

Vorname: _____

☐ mit Bankeinzug (Inland)

Straße/Nr.: _____

Kontoinhaber: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Kreditinstitut: _____

Tel.: _____

Konto-Nr.: _____

E-Mail: _____

Bankleitzahl: _____

Datum: _____

SH0802

Unterschrift: **X** _____

Foto: Schneekoppe



Zeit für Frühstück

Warum nicht mal die Familie oder Freunde zum ausgiebigen Frühstück einladen – zum Beispiel an den Osterfeiertagen? Da darf dann auch gerne mal etwas Besonderes auf dem Tisch stehen wie selbst gebackene Hörnchen oder knusprige Waffeln. Diese und weitere köstliche Ideen finden Sie hier.

Foto: Schneekoppe



Foto: Leerdamer



Müsli-Quark-Hörnchen

Vegan

Ergibt 8 Stück

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

+ 20 Min. Backzeit

Pro Stück: ca. 245 kcal/ 1025 kJ, 6 g EW, 11 g F, 32 g KH, 4 g Ballastst.

200 g Mehl Type 550

1/2 P. Backpulver

100 g Magerquark

50 ml Soja Drink neutral

100 g Früchte Müsli, z. B. Vitamin Frühstück 10 Früchte von Schneekoppe

50 ml Sonnenblumenöl

40 g Zucker

1 Prise Salz

Mehl für die Arbeitsfläche

25 g Margarine

1 EL Soja Drink neutral zum Bestreichen

Außerdem

Backpapier

1. Für den Teig Mehl mit Backpulver mischen. Quark, Soja

Drink, 50 g Müsli, Öl, Zucker und Salz hinzufügen. Zutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts gründlich verkneten. Backofen auf 175 °C vorheizen (Umluft 150 °C).

2. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche durchkneten und halbieren. Jede Hälfte zu einem Quadrat von 25 x 25 cm ausrollen und diese jeweils in 4 Quadrate schneiden. Margarine zerlassen und Teigstücke damit bestreichen. Mit 25 g Müsli bestreuen. Quadrate von einer Ecke ausgehend aufrollen und zu Hörnchen biegen.

3. Hörnchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Hörnchen mit Soja Drink bestreichen und mit restlichem Müsli bestreuen. Im Backofen in 15-20 Min. goldbraun backen.

Tipp

Am besten lauwarm genießen. Lecker zu Marmelade.

Tipps für das besondere Frühstück

- Gestalten Sie für jeden Gast eine kleine Tischkarte mit Namen. Das freut die Gäste.
- Ein Muss: Servietten mit schönen Frühlingsmotiven wie z. B. „Hyazinthe“ von Duni.
- Tulpen sind die Frühlingsboten schlechthin. Ein großer bunter Strauß auf dem Tisch sorgt für beste Laune.
- Musik zum Frühstück? Klassische Klänge wie „Die vier Jahreszeiten“ von Vivaldi passen immer gut.
- Geben Sie dem Kaffee Geschmack. Entweder eine Prise Zimt, Kakao oder Kardamom mit ins Kaffeepulver geben. Im Handel gibt es aber auch Sirup zum Aromatisieren von Kaffee.
- Müsli – ja bitte, aber es darf auch mal was besonderes sein, z. B. mit gesundem Amaranth. Das Früchtemüsli von Allos enthält sogar 20 % des Inkakorns.
- Fruchtaufstriche mit viel Frucht und wenig Zucker liegen im Trend – eine kleine Auswahl separat auf einem kleinen Tablett präsentieren.
- Sind echte Naschkatzen dabei? Dann sorgt eine Nuss-Nugat-Creme für Begeisterung, wie die von Vivani mit 20 % Haselnüssen.



Knusper-Pancakes

Grüße aus den USA

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

+ 10 Min. Teigruhe

Pro Portion: ca. 229 kcal/ 958 kJ, 11 g EW, 7 g F, 31 g KH, 5 g

Ballastst.

100 g Dinkel-Vollkornmehl

150 ml Soja Drink neutral, z. B. Soja Drink Klassik von Schneekoppe

3 Eier

25 g Rohrohrzucker

1 TL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

1 Prise Meersalz mit Fluor und Jod

3-4 EL Cornflakes mit Apfeldicksaft gesüßt

Pflanzenmargarine zum Braten

150 g Heidelbeeren (frisch oder TK)

Ahornsirup zum Beträufeln

1. Mehl in eine Schüssel geben und mit Soja Drink glatt rühren. Eier, Zucker, Zitronenschale und Salz unterrühren. Pfannkuchenteig 10 Min. quellen lassen, dann Cornflakes unterrühren.

2. Etwas Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Pancake ca. 2 EL Teig hineingeben und mit Heidelbeeren bestreuen. Pancakes von der einen Seite bräunen lassen, dann wenden und von der zweiten Seite hellbraun backen.

3. Herausnehmen und eventuell im Backofen bei 75 °C warm stellen, bis alle Pancakes gebacken sind. Mit Ahornsirup beträufelt servieren.

Käse-Nussbrötchen mit Avocadocreme

Raffiniert würzig

Ergibt 20 Stück

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

+ 35 Min. Backzeit

Pro Stück: ca. 202 kcal/ 842 kJ, 8 g EW, 11 g F, 18 g KH, 4 g

Ballastst.

250 g Quark, 100 ml Öl

100 ml Milch, 2 TL Salz

450 g Mehl

1 EL Backpulver

200 g mild-würziger Schnittkäse in Scheiben, z. B. Leerdammer Yoghu

50 g Haselnüsse, gehackt

Avocadodip

1 reife Avocado

1-2 EL Zitronensaft

150 g Crème fraîche

1 kl. rote Chilischote

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 Tomate, gewürfelt

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zucker

1. Backofen auf 180 °C vorheizen (Umluft 160 °C). Quark, Öl, Milch und Salz in eine Schüssel geben und mit dem Handrührer verrühren. Mehl und Backpulver vermischen, nach und nach zugeben, dabei mit dem Knethaken verkneten. Käse in kleine Würfel schneiden und 100 g mit den Nüssen unter den Teig kneten.

2. Aus dem Teig 20 Brötchen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit 50 g Käse bestreuen. Im Backofen ca. 25-35 Min. backen

3. Für den Dip Avocadofleisch mit Zitronensaft beträufeln und mit Crème fraîche pürieren.

4. Gehackte Chilischote, Knoblauch, Tomate, Käse unter Creme rühren, mit Gewürzen abschmecken und zu Brötchen servieren.

Foto: Leerdamer



Foto: Kölln



Foto: Rama



Foto: Schneekoppe



Käse-Veggie-Sticks mit zwei Dips

Frisch und knackig

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 569 kcal/2384 kJ, 43 g EW, 36 g F, 10 g KH, 3 g Ballastst.

2 Möhren

1 kl. Salatgurke

3 Stangen Staudensellerie

1 rote Paprikaschote

16 Scheiben mild-würziger

Schnittkäse, z. B. Leerdammer

Yoghu

Gurken-Raita

200 g Joghurt

einige Blättchen gehackte fri-

sche Minze und Koriander

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1/2 Msp. Kreuzkümmel

Paprika-Dip

je 100 g Feta und Frischkäse

1 EL Olivenöl

1/2 TL mildes Paprikapulver

1 TL Tomatenmark, Salz

2 EL gehackte geröstete Mandeln

1. Möhren und eine 1/2 Salatgurke schälen. 1/4 Gurke und die Möhren in Sticks, restliche Gurke klein würfeln. Ungeschälte Gurke in Scheiben schneiden und das Innere aushöhlen, so dass Ringe entstehen. Staudensellerie waschen, putzen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Paprikaschote waschen und in Streifen schneiden. Käsescheiben aufrollen und durch die Gurkenringe stecken.

2. Für die Gurken-Raita Joghurt mit Gurkenwürfeln und Kräutern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel pikant abschmecken.

3. Für den Paprika-Dip Feta, Frischkäse und Olivenöl zusammen pürieren. Paprikapulver und Tomatenmark unterrühren und mit Salz abschmecken. Zum Schluss Mandeln unterheben. Alles zusammen servieren.

Aprikosen-Müsli mit Walnuss-Zimt-Crunch

Tolle Kombination

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 469 kcal/1968 kJ, 17 g EW, 9 g F, 73 g KH, 5 g Ballastst.

200 g zarte Haferflocken, z. B. von Kölln

40 g gehackte Walnüsse

20 g brauner Zucker

1 TL Zimt

1 gr. Dose Aprikosen, abgetropft (oder 500 g frische Aprikosen)

1 l Milch

1. 40 g Haferflocken, Walnüsse, Zucker und Zimt mischen und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett karamellisieren. Abkühlen lassen.

2. Aprikosen in Steifen schneiden. Restliche Haferflocken, Aprikosen und Walnuss-Zimt-Crunch mischen. In Portionsgläser oder Schalen geben und mit kalter Milch servieren.



Mango-Orangen-Drink

Muntermacher

Für 4 Gläser à 200 ml

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 121 kcal/503 kJ, 2 g EW, 4 g F, 18 g KH, 1 g Ballastst.

1-2 reife Mangos

400 ml Orangensaft

100 g fettarmer Sahneersatz, z. B. Rama Cremefine zum Verfeinern

1-2 TL geriebener Ingwer

2-3 EL brauner Zucker

Nach Belieben

Eiswürfel

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Mango, Orangensaft und Sahneersatz pürieren, mit Ingwer und Zucker abschmecken. Nach Belieben auf Eis servieren.

Sojawaffeln mit Fruchtsalat

Frisch am besten

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Pro Portion: ca. 590 kcal/2467 kJ, 14 g EW, 27 g F, 72 g KH, 4 g Ballastst.

Fruchtsalat

1 Vanilleschote

1 reife Mango

1/2 Charentais-Melone

je 200 g grüne und blaue Weintrauben

1 Karambole (Sternfrucht)

1 Bio-Limette

20 g flüssiger Honig oder Agavendicksaft

Sojawaffeln

25 g Cashewkerne, ungesalzen

60 g Butter oder Margarine

2 Eier

1 Prise Salz

150 ml Sojadrink Ananas/Guave, z. B. von Schneekoppe

20 g flüssiger Honig oder Agavendicksaft

150 g Mehl

evtl. Puderzucker zum Bestreuen

1. Für den Fruchtsalat Vanilleschote längs aufschlitzen und Mark herauskratzen. Mango schälen und in Scheiben schneiden. Melone entkernen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Weintrauben abspülen, trocken tupfen und evtl. halbieren. Karambole und Limette heiß abspülen, Karambole in Scheiben schneiden, Limettenschale fein abreiben und Saft auspressen. Alle Früchte in einer Schale mit Limettensaft und -schale sowie Honig oder Agavendicksaft mischen und 30 Min. durchziehen lassen.

2. Inzwischen für die Waffeln Cashewkerne fein hacken.

Butter oder Margarine schmelzen und etwas abkühlen lassen. Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Sojadrink mit Eigelben und Honig oder Agavendicksaft verquirlen.

3. Mehl, Cashewkerne und flüssige Butter dazugeben und zu einem dickflüssigen Teig rühren. Eischnee behutsam unterheben. Das Waffeleisen vorheizen und evtl. mit etwas Butter oder Margarine bestreichen. Nacheinander ca. 8 Waffeln backen und auf einem Kuchengitter ausdampfen lassen. Mit Puderzucker bestreuen und mit Fruchtsalat servieren.



Foto: DAK

Was ist Cocooning?

Unter Cocooning versteht man das „Einigeln“, den Rückzug in die eigenen vier Wände. Diese zeitlich begrenzte Abgeschlossenheit und Ruhe kann für die Seele ein erholsamer Urlaub sein und wie ein Jungbrunnen wirken. Unser Tipp: Reservieren Sie sich dafür einen bestimmten Wochentag! Sagen Sie Ihrem Partner, Ihrer Familie und Freunden Bescheid, dass Sie nicht gestört werden möchten! Schalten Sie Telefon und Klingel ab! Entspannen Sie sich und lassen Sie die „Welt“ draußen! Und vor allem: Hören Sie in sich hinein und begegnen Sie Ihrer Seele! Schreiben Sie Ihre Gedanken eventuell auf!



Die Wellness-Bibel

„Wellness“ ist kein Buch mit sieben Siegeln, sondern eines mit 13 aufschlussreichen Kapiteln! In dem Ratgeber findet sich nämlich alles, was Körper und Seele in Einklang bringt. Mit zahlreichen Step-by-Step-Anleitungen und Tipps lassen sich Gesundheit und Aussehen, Fitness und Wohlbefinden auf einfache Weise verbessern. Vom Pfefferminz-Fußbad bis hin zu Yogaübungen bietet der Ratgeber eine Fülle an Ideen und Rezepten für Frauen jeden Alters. Dazu liefert das Buch neue wissenschaftliche Erkenntnisse sowie Expertentipps für verschiedene Spezialgebiete wie Ernährung und Pilates. Die stimmungsvollen Bilder sorgen schon beim Betrachten für Entspannung. „Body Shop Wellness“ von Mona Behan u.a., Dorling-Kindersley-Verlag, 320 Seiten, 16,95 €

Aus dem Kräutergarten

Besonders wirksam, sanft und verträglich ist die neue „Kräuter-Körperpflege Sensitive“ von Rausch. Sorgfältig ausgewählte Kräuter sorgen für eine widerstandsfähige, gesunde und zarte Haut. Die Shower Cream ist sehr mild. Die enthaltene Weizenkleie schützt vor dem Austrocknen und reguliert die Feuchtigkeit, Schachtelhalm stärkt, Kamille wirkt entspannend und beruhigend. Neben Weizenkleie und Kamille enthält die Body Lotion Sensitive auch hoch konzentrierte Extrakte der Malve, die reizlindernd wirken. In der Deo Cream Sensitive schützen die milden Wirkstoffe von Isländisch Moos und Lavendel trockene und empfindliche Haut sicher und sanft. Entsprechend der Philosophie des Schweizer Herstellers gibt es keine Tierversuche. In Drogerien ab 9,20 €



Echt stark

Von Dr. Grandel gibt es ab sofort für Männer eine exklusive Hautpflegeserie. Sie ist ganz auf die Bedürfnisse anspruchsvoller Männerhaut abgestimmt. Neben einem erfrischenden Reinigungsgel, einer straffenden, bräunenden Feuchtigkeitspflege gehört zur Linie auch eine Feuchtigkeitspflege, eine mattierende Pflege sowie eine Anti-Age Augencreme. Die Produkte enthalten reines Gletscherwasser und wichtige Mineralien. Sie spenden Feuchtigkeit und sorgen für eine vitale und dynamische Ausstrahlung. *Erhältlich in Reformhäusern, Apotheken und Kosmetikinstituten.*



Jungbrunnen

Ein ganz besonderes Wellness-Programm gibt's von Walter Rau Speickwerk: „Speick Thermal“ ist eine ganzheitliche Körper- und Gesichtspflege-Serie für die anspruchsvolle und sensible Haut. Sie enthält weiches Thermalwasser, das reich an Kieselsäure ist, einen Algen-Extrakt sowie eine harmonisierende Essenz der Speick-Pflanze. Diese Kombination unterstützt und aktiviert die natürlichen Hautfunktionen, beugt Mangelerscheinungen vor und erhält die Elastizität. Zur Serie gehören neun Pflegeprodukte, unter anderem eine Tages- und eine Nachtcreme sowie ein Deodorant. *Erhältlich in Drogerien, Reformhäusern, Apotheken und Naturwarengeschäften.*



Veggie-Quiz

1. Blumige Knolle

Mit welcher Blume ist die Knolle Topinambur verwandt?

F Rose

H Sonnenblume

E Tulpe



2. Unbedingt teinehmen!

In welcher deutschen Großstadt findet im Juli 2008 der 38. Welt-Vegetariertag statt?

A Dresden

M München

I Berlin

3. Gewürz von der Insel

Hochwertiger Zimt heißt Ceylon-Zimt. Wie heißt die Insel heute, die bis 1972 Ceylon hieß?

U Madagaskar

A Teneriffa

F Sri Lanka

4. Tolle Stimme

Die Vegetarierin und Sängerin Eva Briegel ist Frontfrau welcher bekannten Band?

B Juni

E Juli

N August



5. Gesundes Kraut

Wogegen ist Salbeitee ein prima Hausmittel?

U Krämpfe im Magen-Darm-Bereich

T Durchfall

R Entzündungen in Mund und Rachen



2 Brotbackautomaten von Unold zu gewinnen!

Selbst frisches Brot backen? Ganz einfach gelingt dies mit dem Backmeister „Top Edition“ von Unold Electro im Wert von 99 Euro. Er hat elf unterschiedliche Backprogramme und kann Brote zwischen 750 und 1200 Gramm backen. Mit der Zeitwahltaste lässt sich der Backvorgang bis zu 13 Stunden vorprogrammieren. Der Backraum hat eine zuschaltbare Beleuchtung und das Sichtfenster im Deckel garantiert immer den vollen Durchblick. Durch die Quantanium beschichtete Backform ist das Reinigen besonders schnell und einfach. Und zum Schluss das Beste: Das Multitalent hat sogar ein spezielles Programm zur Herstellung von Konfitüre. Erhältlich im Fachhandel.

So geht's:

Wählen Sie die richtigen Antworten aus und tragen Sie die Lösungsbuchstaben in das nummerierte Antwortfeld ein. Die Zahlen in den Kästen entsprechen der Nummer der jeweiligen Frage. Schicken Sie den ausgefüllten Coupon an: Redaktion Vegetarisch fit!, Leserforum, Im Buhles 5, 61479 Glashütten-Schloßborn. Einsendeschluss ist der 31. März 2008. Es gilt das Datum des Poststempels. Mitarbeiterinnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

GEWINNSPIEL

LÖSUNGSWORT:

1 2 3 4 5

Vorname Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Was für ein (Back-)Spaß!

Ostern steht vor der Tür. Jetzt werden überall die Wohnungen mit Blumen geschmückt und Ostereier bemalt. Und auch in den Backstuben geht's heiß her. Ihnen fehlen dafür noch pfliffige Ideen? Dann sind unsere Osterhäschen, Möhren-Muffins und Plätzchen das Richtige. Mit diesen tollen Rezepten macht das Backen nämlich gleich doppelt so viel Spaß.



Foto: Aurora

Süßes Hasengesicht

Schön für Kinder

Ergibt 1 Stück

(für ca. 4 Personen)

Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

+ 45 Min. Backzeit

**Pro Stück: ca. 4625 kcal/
19356 kJ, 69 g EW, 235 g F,
521 g KH, 7 g Ballastst.**

Teig

4 Eier

250 g weiche Butter

175 g Zucker

1 P. Vanillezucker

abgeriebene Schale einer

Bio-Orange

1 Prise Salz

75 g Speisestärke

300 g Mehl, z. B.

Sonnenstern-Mehl von Aurora

1/2 P. Backpulver

Saft einer Bio-Orange

Guss

4 EL Puderzucker

1 EL Eiweiß

etwas Zitronensaft

etwas Kakaopulver

etwas Puderzucker

Außerdem

Hasengesicht-Form (ca. 26 cm Durchmesser)

Butter zum Fetten der Form

kleiner Spritzbeutel

1. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Für den Teig Eier trennen. Eigelbe mit Butter, Zucker, Vanillezucker und Orangenschale ca. 5-8 Min. zu einer cremigen Masse verrühren. Von den Eiweißen 1 EL für den Guss abnehmen und abgedeckt aufbewahren. Rest mit Salz steif schlagen.

2. Speisestärke, Mehl und Backpulver vermengen. Abwechselnd steifes Eiweiß mit Mehlmischung unter die Buttermasse heben. Orangensaftiterrühren. Teig in eine gefettete Hasenform füllen und im Backofen ca. 45 Min. backen. Anschließend ca. 5 Min. auskühlen lassen, vorsichtig auf ein Kuchengitter stürzen und

vollständig auskühlen lassen.

3. Für den Guss Puderzucker mit Eiweiß vermengen und mit Zitronensaft cremig rühren. Ein Teil der Mischung in den Spritzbeutel füllen und auf dem „Hasen“ Augen, Schnurrbarthaare und Zähne nachzeichnen. Restlichen Guss mit etwas Kakaopulver zunächst hellbraun (für die Augen-

lider) färben. Dann den Guss mit weiterem Kakao dunkelbraun färben und damit Nase und Augenbrauen ausdekorieren. Guss auf dem Hasengesicht fest werden lassen und Ohren mit Puderzucker bestäuben.



Foto: Rama

Carrot Muffins

Schön für Gäste

Ergibt 12 Stück

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
+ 25 Min. Backzeit

Pro Stück: ca. 233 kcal/ 970 kJ, 3 g EW, 13 g F, 26 g KH, 1 g Ballastst.

100 g Margarine, z. B. Rama
125 g brauner Zucker
1 P. Vanillezucker
1 Ei
175 g Möhren, fein gerieben
3 EL Milch
150 g Mehl
1/2 P. Backpulver
3 EL kernige Haferflocken
50 g Pecannuss- oder Walnusskerne, gehackt
80 g weiße Kuvertüre
ca. 24 g dragierte Schokomandeln

Außerdem

12 Papierförmchen
Muffinblech

1. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Margarine, Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Ei, Möhren und Milch dazugeben und unterrühren.

2. Mehl und Backpulver sieben, mit Haferflocken und Nüssen mischen und zur Ei-Masse geben. Teig in ein mit Papierförmchen ausgelegtes Muffinblech füllen. Im Backofen ca. 25 Min. backen.

3. Kuvertüre schmelzen, Muffins damit bestreichen und mit Schokomandeln verzieren.

Gefüllte Osterkekse und Osteranhänger

Aufwändig

Ergibt 20 Stück

Zubereitungszeit: ca. 90 Min.
+ ca. 90 Min. Kühlzeit + ca. 15 Min. Backzeit

Pro Stück: ca. 260 kcal/ 1088 kJ, 3 g EW, 12 g F, 33 g KH, 1 g Ballastst.

Teig

250 g Mehl, z. B. Sonnenstern-Mehl von Aurora
50 g geschälte, gemahlene Mandeln
150 g feiner brauner Zucker
1 Prise Salz
1 Ei
150 g Butter

Schoko-Guss

100 g Puderzucker
2 EL Zitronensaft
20 g Kakaopulver

Farbige Güsse

jeweils 120 g Puderzucker
2 EL Fruchtsaft (z. B. Kirsche, Multivitamin)

Füllung

160 g weiße Schokolade
40 g Butter

Außerdem

Klarsichtfolie

1. Alle Teigzutaten in eine Schüssel geben, mit den Fingern krümelig reiben und zügig zu ei-

nem glatten Teig verkneten. Mürbeteig in Folie wickeln und ca. 30 Min. kalt stellen.

2. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Teig portionsweise auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Verschiedene Figuren und Kekse ausstechen (Doppelkekse ca. 2 mm dick, Anhänger ca. 4 mm dick). Für die gefüllten Kekse die Motive jeweils doppelt ausstechen. Für die Anhänger an der Oberseite ein kleines Loch ausstechen. Kekse im Backofen auf einem gefetteten Backblech ca. 15 Min. goldgelb backen.

3. Für die Güsse jeweilige Zutaten miteinander verrühren. Abgekühlte Kekse mit den Güssen dekorieren. Für die Doppelkekse jeweils nur die Oberseite dekorieren. Guss etwa 2 Std. trocknen lassen.

4. Für die Füllung der Doppelkekse weiße Schokolade klein hacken und mit der Butter im Wasserbad vollständig schmelzen lassen. Anschließend 1 Std. kühl stellen. Dann Schokoladenmasse aufschlagen und untere Kekse mit der Füllung bestreichen. Sofort die dekorierten Deckel aufsetzen.



Foto: Aurora



Foto: T. Pfrim

Champignon-Lauch-Pfannkuchen

Schnell und einfach

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Person: ca. 560 kcal/ 2342 kJ, 21 g EW, 15 g F, 78 g KH, 6 g Ballastst.

300 g Champignons

200 g Lauch

1 rote Zwiebel

2 EL Rapskernöl

1 Ei

1 Prise Salz

100 g Mehl

75 ml Milch

75 ml Mineralwasser

50 g Käse, gerieben

1 EL Sahne

1. Pilze mit einem feuchten Tuch abreiben und klein schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Pilze ca. 3-4 Min. darin andünsten. Lauch und Zwiebeln dazugeben, ca. 4 Min. dünsten und mit Sahne ablöschen. Warm stellen.

2. Ei mit Salz verquirlen, Mehl und Milch unterrühren, zu einem glatten Teig verarbeiten und Mineralwasser unterrühren. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig nacheinander 3 Pfannkuchen backen.

3. Pfannkuchen auf Tellern verteilen, Pilz-Mischung darauf verteilen und mit Käse bestreut servieren.

Tipp

Besonders herzhaft schmeckt's mit Bergkäse. Dazu passt ein knackiger Salat.

Sie haben gewonnen!

Im Dezember gab es in unserer Weihnachtsverlosung viele tolle Sachpreise zu gewinnen. Die Küchenmaschine MUM8 von Bosch geht an S. Jungmann-Kirchhofer aus Fußgönheim. Über einen Reformhausgutschein im Wert von 25 Euro können sich freuen B. Haug aus Albstadt, H. Martin aus Bad-Reichenhall, K. Philippent-Köhler aus Habichtswald, C. Bächle aus Ohlsbach, A. Gisa aus Berlin, U. Frankl aus Ebenthal, R. Patzelt aus Landshut, U. Pabst aus Hamburg, S. Schein-Kupka aus Neu-Ulm und R. Medinger aus Erbach-Ringingen. Je ein Küchen-Set von Emsa haben gewonnen T. Bonath aus Karlsruhe, K. Balz aus Steinenbronn und R. Laube aus Wadern. Die

Leserrezept des Monats März

Lauch und Champignons haben gerade Hochsaison. Was sich daraus Leckeres zubereiten lässt, hat uns Monika Kramhöller aus Bobenheim-Roxheim verraten. Das Lieblingsrezept der Leserin hat uns auf ganzer Linie überzeugt. Es schmeckt köstlich und ist darüber hinaus auch noch fix zubereitet.

Liebe Leserinnen und Leser, auf diesen beiden Seiten wollen wir Ihnen in jeder Vegetarisch fit! Platz einräumen: für Ihre Leserbriefe, Ihre Fragen rund um die vegetarische Ernährung und natürlich für Ihr ganz persönliches Lieblingsrezept. Berichten Sie auch von Ihren Erfahrungen und geben Sie Ihre Tipps an die anderen Leser weiter! Wir freuen uns auf Ihre Post.

Redaktion Vegetarisch fit!

Leserforum

Im Buhles 5

61479 Glashütten-Schloßborn

E-Mail:

redaktion@vegetarischfit.de

Gewinner der Körperanalyse-Waage BC-571 von Tanita sind E. Hirsch aus Tuttlingen, H. Bischlager aus Obernbreit und C. Kohl aus Goslar. Je eine Kaffeemaschine Optima Therm von Melitta geht an S. Hillenbrand aus Hofbieber-Kleinsassen, M. Neubert aus Gera und S. Haderer aus Reutlingen. E. Brüderl aus Rendsburg, B. Siebert aus Bocholt-Mussum, S. Börsching aus Karlstein, B. Schoemer aus Hof, M. Krystek aus Seelze, P. Würth aus Mannheim, S. Albiez aus Waldshut-Tiengen, U. Enste aus Leipzig, S. Hamening aus München und K. Wilmer aus Greven haben ein Aroma-Set von Primavera gewonnen. Den GewinnerInnen einen herzlichen Glückwunsch.

Das ist Ihr Dankeschön: ein Santokumesser von Zwilling



Alle LeserInnen, deren Rezept wir auf dieser Seite veröffentlichten, erhalten als Dankeschön ein „Santokumesser“ von Zwilling. Mit seiner breiten und sehr scharfen Klinge ist es der perfekte Allrounder in der Küche. Das Messer gleitet butterweich sogar durch festes Gemüse wie Rettich oder Kürbis. Auch zum feinen Hacken und Schneiden von Kräutern, Tofu oder Seitan ist es ideal. Das Messer ist im Fachhandel für 45,50 € erhältlich.

Für Ihre Fragen rund ums Thema vegetarische Ernährung stehen Ihnen Sigrid Siebert, Ernährungswissenschaftlerin und Diätberaterin der Reformhaus-Fachakademie, und natürlich Ihr Vegetarisch-fit!-Redaktionsteam zur Verfügung.
www.seminare-gesundes-leben.de



Unwohlsein beim Basenfasten

Ich habe neulich eine Basenfasten-Kur gemacht und mich dabei in den ersten Tagen sehr unwohl gefühlt. Ist das normal oder kann ich das vermeiden?

D. Schmidt, per E-Mail

Basenfasten ist im Prinzip eine „sanfte Form“ des Fastens, da die Nahrungsaufnahme nicht völlig ausgeschlossen wird. Basenfasten ist der Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel für einen begrenzten Zeitraum. Es ist völlig frei von tierischen Produkten und damit von tierischem Eiweiß. Auch Brot und andere Getreideprodukte sind tabu. Zudem ist diese Form des Fastens zuckerfrei, histaminarm und alkoholfrei.

Die häufigsten Ergebnisse des Basenfastens sind: Allgemeines Wohlbefinden, verbessertes Hautbild, bessere Verdauung, weniger Menstruationsbeschwerden und Gewichtsabnahme.

Die erforderliche tägliche Trinkmenge von

2,5 bis 3 Litern, körperliche Bewegung, intensive Darmreinigungen gehören zu jeder Fasten- und Entschlackungskur und sind auch beim Basenfasten unerlässlich. Beachten Sie diese „Basics“ nicht, kann es zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen, die sich im Verlauf normalisieren. Durch die intensive Umstellung des Stoffwechsels und Kaffeeverzicht werden die Beschwerden verstärkt. Dazu zählen Müdigkeit, niedriger Blutdruck, Schwindelgefühl, verminderte Konzentrationsfähigkeit, erhöhtes Kälteempfinden, trockene Haut oder ein Unwohlsein.

Darmreinigungen verbessern während des Basenfastens den Entschlackungseffekt. Als Darmreinigungsmethode hat sich die Colon-Hydro-Therapie, die apparative Reinigung des Darmes mit warmem Wasser, bewährt. Auch Glaubersalz, FX-Passagesalz oder Einläufe sind einsetzbar.

*Sigrid Siebert, Diplom-Oecotrophologin,
 Reformhaus-Fachakademie Oberursel*

Topinambur einfrieren

Ich baue Topinambur in meinem Garten an. Da ich nicht alle Knollen sofort verwenden kann, würde ich sie gerne einfrieren. Ist das möglich?

J. Neudeck per Telefon

Leider lässt sich Topinambur nicht unbeschadet einfrieren. Die Knollen färben sich dunkel und werden matschig, wenn man sie in die Tiefkühltruhe gibt – selbst nach vorherigem Blanchieren. Es gibt jedoch eine andere Methode, um das Gemüse frisch zu halten. Graben Sie diese einfach in etwas Sand in Ihrem Garten ein. So bleiben sie mindestens zwei Monate schmackhaft und knackig.

Butaris in Rezepten

Sie veröffentlichen das Öfteren Rezepte mit Butaris. Ist es nicht so, dass dieses aus Schweineschmalz besteht?

Bei diesem Produkt handelt es sich um Butterschmalz. Laut Hersteller handelt es sich dabei um ein reines Naturprodukt, das ohne Zusatz von Konservierungsstoffen hergestellt wird. Butaris besteht zu 99,8 Prozent aus reinem Milchfett und enthält keine anderen tierischen Fette wie z. B. Schweineschmalz. Die restlichen 0,2 Prozent setzen sich aus Eiweiß, Wasser und Vitaminen zusammen. Die Angaben des Herstellers können Sie auch unter www.butaris.de nachlesen.

Ihre Redaktion

Anzeige



Wenn Sie's gerne komplett mögen, bitteschön!
 Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach.

Ja! Ich bestelle:

☐ **Schnelle Küche**
 Ausgabe 01/2008 für € 4,90
 (Bestell-Nr. 4080801)
 zzgl. Versandkosten

Meine Anschrift lautet:

Name: _____
 Vorname: _____
 Straße/Nr.: _____
 PLZ: _____ Ort: _____
 Tel.: _____
 E-Mail: _____
 Datum: _____
 Unterschrift: **X** _____

SH0802

Zahlungsweise:

☐ per Überweisung nach Erhalt der Rechnung
☐ mit Bankeinzug (Inland)

Kontoinhaber: _____
 Kreditinstitut: _____

Konto-Nr.: _____

Bankleitzahl: _____

Bestelladresse:

Leserservice Vegetarisch Fit!
 Höhenstr. 17 · 70736 Fellbach
 Tel.: 07 11/5206-306
 Fax: 07 11/5206-307
 E-Mail: ppv@fachschriften.de
www.vegetarischfit.de

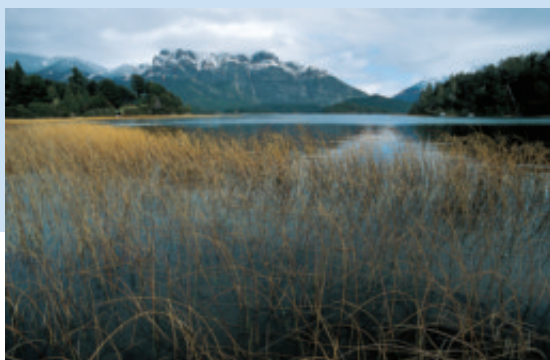
Anzeige ausschneiden und an Bestelladresse versenden!



Abenteuerland

Saftig grüne Wiesen, malerische Fjorde und schneebedeckte Gipfel – der untere Zipfel Südamerikas ist so vielfältig wie kaum eine andere Gegend dieser Erde. So über rascht der neue Bildband von Susanne Asal und Hubert Stadler Seite für Seite mit einer völlig anderen Landschaft. Noch friert der Leser im ewigen Eis, schon wandert er durch einsame Grassteppen, marschiert über schillernde Blütenteppiche und durchquert reißende Flüsse. Diese Gegensätze machen den unbändigen Charme von Patagonien und Feuerland aus. Schöner als die Bilder in diesem Buch kann es nur noch vor Ort sein. Reiselustige finden auf den letzten Seiten des Werkes hilfreiche Tipps über Land und Leute.

„Leben in der Kälte. Arktis und Antarktis“ von „Patagonien – Feuerland. Land am anderen Ende der Welt“ von Susanne Asal und Hubert Stadler, C. J. Bucher Verlag, 288 Seiten, 29,90 €



Der erste Schritt

Walking, Nordic Walking und Jogging liegen im Trend, machen Spaß und halten fit. Doch vielen fällt es schwer, mit dem gesunden Ausdauersport anzufangen. Leichter macht es dieser Ratgeber. Er vermittelt die wichtigsten Hintergründe zu den drei Lauftechniken, stellt Trainingspläne vor und erklärt, welche Ausrüstung nötig ist. Darüber hinaus informiert er über geeignete Sporternährung und gibt Tipps, wie man sich immer wieder aufs Neue motivieren kann. Wer dieses Büchlein in den Händen hält, hat den ersten Schritt in Richtung Gesundheit und Wohlbefinden schon gemacht

„Laufen für Einsteiger. Walking – Nordic Walking – Jogging“, Urania Verlag, 160 Seiten, 14,95 €



Vegane Weltküche

Viele Zivilisationskrankheiten entstehen durch ein Übermaß an tierischen Fetten und Eiweißen. Deshalb ist es sinnvoll, zumindest ab und zu auf Milch, Ei & Co. zu verzichten. Neue Ideen für die vegane Küche liefert das Kochbuch von der Tierrechtsorganisation Peta. Es enthält 150 rein pflanzliche Gerichte aus aller Welt, gegliedert nach einem Fünf-Gänge-Menü. Zuerst gibt es eine leckere Suppe wie die „Thailändische Kokosnuss-Suppe“. Es folgt ein knackiger Salat mit würzigen Dips und Soßen. Bei den Hauptgerichten kann der Leser zwischen asiatisch, afrikanisch, europäisch oder amerikanisch wählen. Der süße Gang besteht aus einem himmlischen Dessert, Gebäck oder Kuchen. Zu guter Letzt gibt es leckere Cocktails wie den „Bombay Crushed“ oder den „Champagnerpunsch“.

„Das Beste aus der veganen Küche“ von Ingrid Newkirk, Heyne Verlag, 224 Seiten, 8,95 €



Gartenglück

Wenn die Pfingstrosen nicht blühen wollen und Tomatenpflanzen keine Früchte tragen, sind selbst langjährige Hobbygärtner manchmal ratlos. Abhilfe schafft dieser pfiffige Gartenratgeber. Das bunte Register leitet den Leser schnell und einfach zu Themenbereichen wie „Pflanzen und vermehren“, „Krankheiten und Schädlinge“ oder „Obst, Gemüse & Kräuter“. Dort beantwortet ein Team aus fünf Gartenexperten die häufigsten Fragen des gärtnerischen Alltags, zum Beispiel „Wie verpflanzt man einen Baum?“, „Wie lässt sich Moos im Garten bekämpfen?“ oder „Wie schneidet man Rosen richtig?“. Alle Fragen sind jeweils alphabetisch sortiert und verhelfen so auf einen Blick zu mehr Erfolg beim Gärtnern.

„Quickfinder Gartenpraxis. Schnell zum Ziel: So lösen Sie Ihre Gartenprobleme“ von Andreas Barlage, Elisabeth Fleuchaus, Hansjörg Haas, Christof Jany, Thomas Schuster, Gräfe und Unzer Verlag, 240 Seiten, 14,90 €.



Im Gleichgewicht

Jeder Mensch ist anders – nicht nur von Charakter und Aussehen, sondern auch von Stoffwechsel, Wärmehaushalt und Verdauung. Deshalb entwickelte der Ernährungswissenschaftler Ralf Moll ein ganz individuelles Programm für eine typgerechte Lebensweise und Ernährung. Sie hilft, eine Übersäuerung des Körpers zu vermeiden und zu therapieren. Ein Säure-Basen-Test gibt Anhaltspunkte, wie es um die Gesundheit des Körpers bestellt ist. Ein Typentest hilft einzuschätzen, ob man ein Ernährungs-, Bewegungs- oder Empfindungsnaturell hat. Für jeden der drei Grundtypen enthält das Buch eine ausführliche Charakterisierung und ein individuell angepasstes Fastenprogramm.

„Individuell entsäuern. Säure-Basen-Ausgleich für jeden Stoffwechseltyp“ von Ralf Moll, Südwest Verlag, 144 Seiten, 12,95 €.

Bücherstube

Neuheiten kurz vorgestellt



Moselblut
Ein Wein-Krimi
von Carsten Klemann, Rowohlt Taschenbuch Verlag, 319 Seiten, 8,90 €

Ein mysteriöser Mordfall führt die Journalistin Christine

Sowell an die Mosel. Dort stößt sie auf ein gefährliches Geheimnis. Hochspannende Lektüre für Weinliebhaber.



Sich selbst auf die Schliche kommen
Kleine Alltagspsychologie
von Åsa Nilsson, Kösel Verlag, 173 Seiten, 14,95 €

Dieser Ratgeber erklärt, wie man mit der Methode der „Inneren Achtsamkeit“ die eigenen Gedanken und Taten gezielt steuert und das Beste aus seinem Leben macht.



So einfach ist das Glück
von Dalai Lama XIV, Theseus Verlag, 56 Min. Spielzeit, 17,95 €

Glück beginnt im Herzen, sagt der Dalai Lama. Deshalb sind es gerade Dinge wie Liebe, Mitgefühl und Freundlichkeit, die zu einem sinnerfüllten Leben führen. Dieses Hörbuch berichtet von den acht Schritten zum Glück.

Schnell & bequem

Alle Bücher sind erhältlich unter www.vegetarischfit.de oder unter Tel.: 07 11/5 20 63 06, Fax: 07 11/5 20 63 07

Nanotechnologie

Tierversuche für Zwerge

Nanoteilchen sind unvorstellbar klein. Daher auch ihr Name, denn Nano bedeutet im Griechischen „Zwerg“. Die Zwerge sollen die Welt revolutionieren. Nie mehr Fenster putzen, da kein Dreck auf den Scheiben haftet, fleckfreie Kleidung, weil Kaffee auf dem Hemd einfach abperlt, Lebensmittel, die auf Wunsch ihren Geschmack verändern – Nano macht's möglich. Der neue Boom wird in der Öffentlichkeit überwiegend als positiv wahrgenommen. Doch niemand ahnt, dass dafür unzählige Ratten, Mäuse, Kaninchen und andere Tiere leiden und sterben müssen. Mögliche Gefahren sollen so abgeschätzt werden. Dabei haben die Ergebnisse aus solchen Tiertests keine Relevanz für den Menschen.

Ein Nanometer ist der millionste Teil eines Millimeters. Ein menschliches Haar beispielsweise ist 80.000 Nanometer dick. Eigentlich sind die Winzlinge (Nano = Griechisch „Zwerg“) nichts Neues. Sie umgeben uns in Form von Ruß und Feinstaub der Autoabgase. Alte Baumeister nutzten Goldpartikel in Glas, um Kirchenfenster in verschiedenen Farben schimmern zu lassen. Das Besondere daran: Nanopartikel haben wegen ihrer geringen Größe andere physikalische Eigenschaften als größere Teilchen des gleichen Stoffes. Anwendungsgebiete ungeahnten Ausmaßes eröffnen sich. Mehrere hundert Nano-Produkte sind bereits auf dem Markt, vor allem in Form von Funktionskleidung, Sportartikeln, Kosmetika und Unterhaltungselektronik.

Risiken nicht abschätzbar

Anders als bei der Gentechnik und der Atomkraft wird die Nanotechnologie in der Bevölkerung überwiegend positiv wahrgenommen. Laut einer Studie des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) befürchten nur 10 Prozent der deutschen Bevölkerung Risiken. Erstaunlich – denn niemand weiß bisher, ob und wenn ja, welchen Schaden die Zwerge im menschlichen Körper und in der Umwelt anrichten. Besonders bei Haut- und Sonnencremes sowie Nano-Food kommen die Partikel direkt mit dem Menschen in Berührung. Wegen ihrer Winzigkeit wird befürchtet, dass sie die normalerweise kaum zu überwindende Blut-Hirn-Schranke durchbrechen und sich im Gehirn ablagern. Schon werden die Nanos mit Alzheimer und Krebs in Verbindung gebracht. Eingeatmet können sie in den Lungen verweilen. Die Immunabwehr des Körpers kann sie nicht abbauen, wodurch es möglicherweise zu asbestähnlichen Schäden kommt. Da ihre Werkstoffeigenschaften anders sind als ihre Ausgangsmaterialien, kann auch die Giftigkeit eine vollkommen andere sein.

Gesetzlich nicht geregelt

Noch gibt es keine gesetzliche Verpflichtung zur Prüfung der Gesundheitsrisiken von Nanomaterialien. So muss nach dem Chemikaliengesetz zum Beispiel Titandioxid getestet werden. In Nanogröße verwendet, werden jedoch keine extra Tests gefordert, obwohl die Risiken ganz andere sein können. Auch in den Bereichen Lebensmittel,

Foto: Fotolia



Bedarfsgegenstände und kosmetische Mittel mit Nanopartikeln gibt es bisher keine speziellen Regelungen. Auf EU- und Bundesebene sind daher zahlreiche Studien zur Risikoabschätzung geplant.

Tierversuche nicht aussagekräftig

Wieder einmal setzt man auf Tierversuche statt auf wissenschaftliche, aussagekräftige Methoden. Ratten, Mäusen, Kaninchen und anderen Tieren werden Nanolösungen mit einer Schlundsonde in den Magen eingegeben, auf die Haut geschmiert oder die Tiere müssen sie einatmen. Schwere Schmerzen, Leiden und der Tod von unzähligen Tieren sind vorprogrammiert. In bereits durchgeführten Tierversuchen erlitten Ratten und Mäuse, die Nanopartikel eingeatmet hatten, zum Teil tödliche Lungenschäden. Im Bereich der Grundlagenforschung wird bereits ausgiebig an Tieren geforscht. Goldummantelte Nanokugeln werden in Tumorzellen von Mäusen geschleust. Dort werden sie mit Infrarot bestrahlt. Die Strahlen schaden dem Gewebe nicht, aber die Nanokugeln erhitzen sich so stark, dass sie die Tumorzellen abtöten. In den USA wurde mit Hilfe von Nanopartikeln das Sehvermögen von künstlich erblindeten Hamstern wiederhergestellt, indem Fasern aus Peptiden die durchtrennten Enden des Sehnervs überbrückten. Blinde können wieder sehen, Lahme wieder laufen und Krebs und Schlaganfall sind besiegt. Solche fantastischen Verheißungen kennen wir schon von der Gentechnik und Stammzellforschung. Doch was im Tierversuch funktioniert, klappt beim Menschen noch lange nicht. Von dem frenetisch gefeierten Durchbruch hört man nie wieder etwas. Der Mensch ist eben doch keine Maus.

Russisches Roulette

Die Technik macht einen Quantensprung, aber in der medizinischen Forschung und bei der Risikobewertung verlässt man sich noch auf Methoden aus dem vorletzten Jahrhundert. Tierversuche erwiesen sich immer wieder als äußerst unzuverlässig, gerade auch im Bereich der Toxikologie. Unzählige Beispiele beweisen dies. Ratten bekommen zwar vom für den Menschen harmlosen Süßstoff Saccharin Krebs, vertragen aber Asbest in 300-mal höheren Dosen als der Mensch, bevor auch bei ihnen Krebs entsteht. Cortison verursacht bei Mäusen Missbildungen, bei Menschen nicht, bei Contergan ist es umgekehrt. In einer Vergleichsstudie wurde der Ätzungstest am Kaninchenaugen (Draize-Test) von 20 Stoffen in 24 Laboratorien überprüft. Jeder dieser Stoffe wurde dabei in den verschiedenen Labors von 'nicht reizend' bis 'stark reizend' eingestuft. Mit anderen Worten, beim Tierversuch kommt mal dies, mal jenes heraus. Die Sicherheit der Verbraucher kann mit einem solchen russischen Roulette auf jeden Fall nicht garantiert werden.

Genauer, schneller, besser, billiger

Die In-vitro-Forschung bietet heute schon eine ganze Palette an intelligenten Teststrategien. Die Frage, ob und wie Nanopartikel in den Körper gelangen, kann mit Hilfe von Kulturen von menschlichen Darm-, Lungen- und Hautzellen beantwortet werden. Die molekularen Mechanismen, d.h., was die kleinen Teilchen in der Zelle anrichten, können im Reagenzglas nachvollzogen werden. Mit Hilfe von Mikrochips kann die Aufnahme, Verstoffwechselung und Ausscheidung von Nanopartikeln erforscht werden, ähnlich wie in einem richtigen Organismus. Die Partikel zirkulieren dabei in einem System aus mit menschlichen Zellen verschiedener Organe ausgekleideten winzigen Röhren und Kammern auf einem Mikrochip.

Chance für einen Neuanfang

Es steht außer Frage, dass die Bevölkerung vor möglichen Schäden geschützt werden muss. Doch Tierversuche sind der falsche Weg. Sie sind nicht nur aus ethischen Gründen abzulehnen, sondern auch, weil sie eine ungeeignete Methode sind, um mögliche Risiken sicher einschätzen zu können. Bei der Nanotechnologie besteht jetzt die seltene Chance, Tierversuche gleich von Anfang an zu vermeiden und damit den längst überfälligen Paradigmenwechsel einzuleiten. Der einzig richtige Weg ist, keinerlei Gelder in Tierversuche zu stecken, sondern ausschließlich in die Entwicklung von aussagekräftigen In-vitro-Systemen.

Dr. med. vet. Corina Gericke, Ärzte gegen Tierversuche e.V.,
www.aerzte-gegen-tierversuche.de

Was ist Nano-Food?

Pizzas, die je nach Hitzeinwirkung nach Tomate oder Spinat schmecken, Milch-Shakes, die je nach Schüttelintensität Geschmack und Farbe wechseln, Schokoriegel, die nicht in der Hand schmelzen, Vitaminzusätze, die sich erst im Darm entfalten, nicht-klumpender Reis. Die Nanotechnologie soll's möglich machen. Die Industrie verspricht wahre Wunderdinge und wittert Riesenumsätze. Wir Verbraucher müssen entscheiden können, ob wir solche Produkte wollen oder lieber im Regal liegen lassen. Dazu ist vor allem eine Kennzeichnungspflicht für Nanoprodukte zu fordern.

Anzeige

Ihr Hund wählt natürlich das Beste...



YARRAH
BIO
 Nature's Finest.

Sie möchten **natürlich** das Allerbeste für Ihren Hund. Füttern Sie daher YarraH BIO-Produkte - ausschließlich mit kontrollierten biologischen Zutaten. **Kein künstliches, sondern rein natürliches Futter.**

Wir sind europaweit die einzige Marke, die seit 1992 ein biologisches und gleichzeitig auch vegetarisches Hundefuttersortiment mit Gütesiegel führt. Darüber hinaus werden alle unsere Produkte ohne Tierversuche hergestellt.

Weitere Informationen:
www.yarraH.com



ERHÄLTICH IN IHREM BIOLADEN!

Dies & Das



Alternativzeitschrift auf Hobbybasis (Themen unter anderem: Literatur, Geschichte, Ökologie, Umwelt) sucht noch weitere Leser und Mitstreiter. Mehr Infos unter: www.der-siebenstein.de

Löse meine Sammlungen auf! Biete daher: Biertrucks, Werbekulis, Pins, Buttons, Einkaufswagenchips aus Metall mit Karabinerhaken, Ansichtskarten – neu + unbeschrieben – alle in Farbe, diverse Bücher + Porzellanfiguren. Suche: Euro-Briefmarken! Tel.-Nr.: 0 36 01/42 50 04

Online-Shops

Ayurveda & Naturprodukte
Gesunde Leckereien, Gewürze, Tee, Kräuter, Arganöl, Waschnüsse, über 800 Produkte. **Gratiskatalog** anfordern 0 67 82-98 90 01, www.govinda-versand.de

www.vegan-naturkosmetik-shop.de

Naturparfüms aus Meisterhand
Aus kostbaren Pflanzen-Essenzen, ohne synthetische Zusatzstoffe. Jeder Duft wird von Hand hergestellt – für alle, die das Besondere lieben. www.Nebelduft.de

www.vegane-zeiten.de
der Onlineshop für lederfreie, vegane Schuhe (mit Direktverkauf „Bio & Co“ – Engelbertstr. 51 **50674 KÖLN**)
Tel.: 02 21/42 04 230

100 % Naturkosmetik
www.vegane-provida-zeiten.de

www.naturkosmetik-erleben.com
Tel. 0 57 41-30 14 23

www.veganversand.at

www.franks-veda-shop.com
Ayurved. Lebensmittel & Gewürzversand.etc.
Franks Spice- & Franks Veda Shop
Buchweg 59
59846 SUNDERN
Tel: 0 29 33/92 23 70
Fax: 0 29 33/92 23 73
E-mail: info@ayurveda-gewuerze.de

Weiterbildung

Neue Berufe – Neue Chancen
Gesundheitsberater/in
Heilpraktiker/in
Psychologische/r Berater/in
Tierheilbehandler/in
Fitness- und Wellnesstrainer/in
Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit Wochenendseminaren in vielen Städten.
Impulse e. V. - Rubensstr. 20a • 42329 Wuppertal
Tel.: 0202/73 95 40 • www.Impulse-Schule.de

International Sivananda YOGA Seminarhaus
Reith bei Kitzbühel, Tirol
Kitzbühel
Vierwöchige YOGALEHRER-AUSBILDUNGEN
Mai, August, September & Dezember 2008
Oktober 2008 in Nordindien
Gründer: Swami Vishnudevananda, seit 1957
www.sivananda.org/tyrol
Tel. +43 5356 674 04

Kontakte

Hibiskus, attraktiv, w 49 möchte mit DIR und gleichges., ganzheitl. denkenden W/M 44–54, in HH, kochen und genießen. Life pur! Mag Kino, Kultur, Radeln, Tiere, Natur + -heilkunde, gärtnern, segeln, uvm. Plane berufl. + priv. Umzug nach Süddt., A, CH, + Europa in 1–2 J. Es grüßt euch hibiska@gmx.de

Sie, 54, möchte Kontakte (schriftl., telefon., persönlich) zu Vegetariern (m. od. w.) oder spirituellen Menschen. Tel. 05 31/7 07 30 60

Frau (32, Veget.) sucht Mann für warmherzige, ehrliche Partnerschaft, zum Reden, Natur genießen, um gemeinsam einen Weg zu gehen und dabei auch kleinen Füßen Wegbereiter zu werden, ein liebevolles Zuhause zu schaffen. haette-germ-post@web.de

Vegetarierin, w., 43, wünscht sich gleichges. Freundin. Lebe im Raum Freiburg/Offenburg. Mag Kultur, Natur, Tiere, auch mal Shoppen. E-Mail: louzy@t-online.de

Teilen ist Leben! Vegetarier Anfang 70, 1,68, NR, einfühlsam, ungebunden, möchte deshalb Kontakt zu einer lebenswerten Vegetarierin finden und mit ihr den künftigen Lebensweg gemeinsam gehen. Telefon 030/61 67 42 72

Stammtische

Vegetarier-Stammtische in Deutschland
Info: Vegetarier-Bund Deutschland e.V., Telefon 05 11/3 63 20 50
www.vebu.de/w/RG+RK

Hannover, Vegetarier-Stammtisch
Info: Norbert Moch,
Telefon 05 11/62 40 39,
www.norbert.moch.de/w/vs

Ruhrgebiet
Veg. Stammtisch an jedem ersten Samstag im Monat ab 19 Uhr.
Kontakt: ralf.schmidt@vebu.de
oder Telefon 02 21/24 18 57.

Bamberg – jeden ersten Mittwoch im Monat ab 20 Uhr trifft sich der „Verein Menschen für Tierrechte Bamberg e.V.“ im vegetarischen Restaurant Kürbiskern in Bamberg, Kunigundenruh 1 – Nähe Bahnhof – Kontakt: webmaster@tierrechte-bamberg.de

Göttingen – Herzlich willkommen in unserer netten Gruppe! Nähere Informationen unter
Telefon: 0 55 03/38 08

Hannover/Vegetarier-Stammtisch. Bei Interesse Birgit Jörns anrufen. Telefon 0 50 32/65 102 oder 01 75/83 39 982

Wiesbaden/Hofheim Vegetarier-Stammtisch 1x monatl. Termine nach Absprache
Telefon: 0 61 26/58 44 83
E-Mail: Veggie-Stammtisch-Wiesbaden@web.de

A-4780 Scharding/Inn
(befindet sich an der österreichischen-bayrischen Grenze bei Passau). Vegetarischer Stammtisch jeden Montag im Monat. Treffpunkt: Café-Restaurant Orangerie um 19 Uhr, Kontakt: Eva Kubai,
Tel: 00 43/77 12-3 57 04

Vilshofen a.d. Donau
Vegetarischer/Veganer Nichtraucher-Stammtisch bunt gemischte Gruppe geistige, ethische Gespräche (Tierschutz, Tierrechte). Ausflüge, Radtouren, Schiffsfahrten, Kunst u. Krempel, nettes Miteinander. 1 x monatlich oder spontan öfter. Kontakt Tel. 085 41/96 77 36 (abends).

Kreis Ludwigsburg – Wer hat Lust mit uns (37 und 39) einen Vegetarier-Stammtisch zu gründen? Wir suchen nette Leute zum gemeinsamen Austausch. Bitte melden unter 01 74/917 18 11

Vegi-Info-Treff Hamburg, an jedem ersten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr, Cafe Koppel, Koppel 66, 20099 Hamburg (Nähe Hbf.) und an jedem dritten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr im Restaurant Ohari, Landwehr 63 (direkt an der S-Bahnstation Landwehr), Kontakt: **Thomas Schönberger (040/2193590)**

Wir treffen uns jeden Monat zu Gesprächen, Vorträgen oder Ausflügen. Bitte nehmen Sie Kontakt auf mit Johannes Starke, Fuchsbergerstr. 23, **06120 Halle.** Tel: 03 45/55 07 414

OWL: Netzwerk Tierrechte OWL trifft sich am 2. Sonntag des Monats in Bielefeld, 14.00 in der Bürgerwache am Siegfriedplatz.
Kontakt: Niels Drewes (0521/32 95 510) oder info@tierrechte-owl.de.

Mannheim: Vegetarier-Treffen
Jeden 1. Montag im Monat um 19.30 Uhr in Heller's Restaurant, N7.13. Infos über Peter Temmer, Tel. 06 21/18 15 415

Der Arbeitskreis Ehrfurcht vor dem Leben trifft sich jeden letzten Dienstag um 20 Uhr im Erasmushaus, Belthlestr. 40, Tübingen, mit Ausnahme der Monate Juli, August und Dezember.

Gemeinschaft in der Eifel
Neugründung!! Alle sind unzufrieden, wir ändern was. Leben und arbeiten in Gemeinschaft, Genossenschaftsmodell Kapitaleinsatz erforderlich. Info www.die-weite.de oder 024 43/31 06 361

Bremen - Vegetarier /
Veganerstammtisch für Tierrechtler jeden 3. Dienstag im Monat ab 19 Uhr. Kontakt Tel.: 0 42/63 41 85

Karlsruhe – Vegetarier-Veganer-Treffen 1 Mal im Monat, Tel. 07 21/2 03 84 68

Tiere

Hilfe! Wo findet ein männl. Wildschwein, 3 J., kastriert, Handaufzucht, aber kein Streichtier, eine neue Bleibe? Transport u. evtl. ein Zaun könnten gesponsert werden. Telefon 0172- 6253618

www.tierrechtsbewegung.org
Europaweite Online-Petition seit 11/2003 im Internet. Bitte mitmachen und verbreiten helfen – auch EU-weit. Thema: Sogenannte „Mastkaninchen“. (c/o TRB e.V., Postfach 2147, D-26414 Schortens.

www.tierhilfecostablanca.de
Auf unserer Auffangstation leben über 60 Hunde. Alle brauchen tierärztliche Betreuung und täglich einen vollen Napf. Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende, das Überleben der Tiere zu sichern! DANKE! Infos im Internet oder unter Tel. 0041 (0) 79 3998918.

„Guten Appetit, aber bitte ohne uns!“

Mehr Infos bei:
VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.
Postfach 1136, 21383 Amelinghausen
Tel. + Fax: 0 40/57 14 84 55
www.vegetarische-initiative.de



Endlich! www.tierrechts-foren.de – die Alternative

Wenn auch Du Dich vom Tierrechts- und Vegan-Kommerz losreißen möchtest, neue Ideen hast, Kritik schreiben möchtest, die woanders gelöscht wird – in den www.tierrechts-foren.de findest Du einen Platz der Offenheit. Die Moderation wird im Kollektiv betrieben – Du willst dabei sein? Melde Dich bei uns. Du erreichst uns unter E-Mail: Moderatorin@tierrechts-foren.de

Workshop

Entspannen + Meer an der Ostsee
Selbsterfahrungsworkshop für Frauen, 4.–10.5.08, Veg. Hotel haus-linden.de, Anmeldung/Infos: food.and.relax@googlemail.com Tel.: 0 89/95 55 47, Evelyn Vimont

Urlaub Inland

Vegetarisches Gästehaus im Allgäu
Info unter Tel.: 0 83 26/12 11 oder www.gaestehaus-rita.de



Mit viel Gesundheit verwöhnen lassen! Ausspannen-Regenerieren-sich Wohlfühlen. Leckere Vollwertküche * Kur Abteilung – Einzigartige Wellness-Angebote – Entschlackungs- und Schlankheits-Kuren * beh. Freibad * Hallenbewegungsbad * Whirlpool * Fitneß-Training * Sauna * gemütl. Haus am Wald. Weihnachten geöffnet! VP ab € 44,- Info-Paket anfordern bei: **Kur-Landhaus Hitzelrode, 37276 Meinhard (Hessen) Tel./Fax: 05651/ 5711, www.naturhotel.de**

400 Fasten-Wanderungen überall! Gesundheitsfördernd. Wo. ab 300 EUR T/F 0631 - 4 74 72, fastenzentrale.de

Traditionelle Ayurvedakuren, Seit 1994 in Deutschland, erfahrenes Team, idyll. Lage, 14 Tage 1820 €, AUM-Kurzentrums für Ayurveda, Römerstr. 1, **74629 Pfedelbach,** Telefon: 07949/590 www.ayurvedakuren.com

Urlaub Ausland

Südwestfrankreich/Pyrenäenvorland
Landhaus am See. Wiesen, Wälder und das Wanderparadies Pyrenäen. Schwimmbad, Sauna, Vollwertkost n. GGB. Familienfreundlich, kostengünstig, deutschsprachig. Hausprospekt anfordern oder www.vollwertferien.de Telefon 0033/5 61 88 72 47

Ferienwohnungen Tessin-Lago Maggiore-Comersee-Luganersee Gratiskatalog oder Online buchen! Tel: 00 41/ 91 73 011 71, www.holap.ch

Wellness



Naturheilsanatorium Leser

- Dauerbrause
- Vollwerternährung (aus eigenem Anbau)
- fachärztliche Betreuung (Orthopädie und Naturheilverfahren)

Obere Augartenstraße 36
74834 Elztal-Dallau

Telefon 0 62 61 - 8 00 00
Telefax 0 62 61 - 50 40
www.casamedica.info

Kleinanzeigencoupon Vegetarisch FIT!

Bitte veröffentlichen Sie nachstehende Anzeige in der nächsten Ausgabe von Vegetarisch FIT!

PRIVAT:

- ☐ Private Kleinanzeige (keine Vermietungen und Verpachtungen) ohne Foto kostenlos (**max. 1 Anzeige pro Ausgabe**).
- ☐ Private Kleinanzeige mit einem Foto € 15,00 (**jedes weitere Foto ebenfalls € 15,00**). Fotos und Dias können nur mit frankiertem Rückumschlag zurück gegeben werden.

GEWERBLICH:

- ☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen (**Mindesthöhe 15 mm**) zum mm-Preis von € 1,30 **bis auf Widerruf (kein Rabatt möglich)**
- ☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen – siehe oben – **bis auf Widerruf**
Für Veröffentlichungen mit Foto zusätzlich € 1,05 je mm (Mindesthöhe 20 mm).

Alle angegebenen
Preise zzgl. MwSt.

Text: _____

Abbuchungsauftrag - nur Bankabbuchung möglich:

Bank: _____ BLZ: _____ Kto.-Nr.: _____
Auftraggeber/Absender: _____
Name: _____ Vorname: _____
Straße: _____
PLZ/Ort: _____ Tel: _____ Fax: _____
Datum: _____ Unterschrift: _____

Coupon ausfüllen und absenden an: **PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH**
Anzeigenservice
Postfach
70731 Fellbach

Ansprechpartner: Nina Oberbeck
Tel.: 07 11/ 52 06 - 289
Fax: 07 11/ 52 06 - 223
Email: oberbeck@fachschriften.de

Vegetarisch FIT!

Rezeptverzeichnis VF 03/2008	Seite	ovo-lacto-vegetarisch	lacto-vegetarisch	vegan	schnelle Zubereitung	kcal/kJ pro Portion
Salate & Dips						
Kräuterwaffeln an Frühlingskräutersalat	11	✓				366/1530
Ziegenfrischkäse mit Lindenhonig gratiniert auf Kräutersalat	32		✓			176/ 735
Kleine Gerichte & Suppen						
Bärlauch-Reisbällchen	20	✓			✓	307/1286
Frühlingsuppe mit Kräuterknödeln	33	✓			✓	169/ 701
Gebratener Löwenzahn mit Kartoffelwürfeln	30	✓			✓	208/ 872
Kartoffel-Kräutersuppe	24		✓			460/1930
Käse-Nussbrötchen mit Avocado-creme	51		✓			202/842**
Käse-Veggie-Sticks	53		✓		✓	596/2384
Marinierte Lauchstücke	32			✓	✓	95/ 390
Narurreisplätzchen mit Bärlauch-Kräuter-Dip	21	✓				336/1406
Schaumsüppchen von Frühlingskräutern	25		✓		✓	360/1505
Zucchini-Röllchen	44		✓		✓	401/1676
Hauptgerichte						
Brunnenkresse-Savarin	30	✓				348/1458
Bunter Frühlingsreis	28		✓			596/2495
Champignon-Lauch-Pfannkuchen	58	✓			✓	560/2342
Flammkuchen mit Rote Bete	43		✓			278/1163
Frühlings-Kräuterbutter auf Ofenkartoffeln	22		✓			700/2940
Gefüllter Kohlrabi	31		✓		✓	151/ 632
Gefüllte Teigtaschen mit Ricotta-Paprika-Füllung	44	✓				233/ 973
Gefüllte Teigtaschen mit Zucchini-Feta-Füllung	44	✓				292/1221
Leichte Gemüsepfanne	29		✓			203/ 853
Linsen-Lauch-Lasagne mit Thymian	36		✓			730/3059
Pappardelle mit Cranberry-Walnuss-Soße	29		✓			667/2806
Penne mit Bärlauch	23		✓		✓	638/2671
Reispfanne mit Bärlauch	22			✓	✓	317/1325
Schneller Gemüseflammkuchen	45		✓		✓	582/2433
Spinattaschen	43	✓				251/1051**
Süßkartoffelomelette	12	✓				800/3348
Tomaten-Bärlauch-Quiche	20	✓				343/1436
Desserts, Getränke & anderes Süßes						
Aprikosenmüsli	53		✓		✓	469/1968
Bärensülze mit Mascarponeschaum	26		✓			
Buttermilch-Flan	13		✓			395/1654
Carrot Muffins	57	✓				233/970**
Gefüllte Osterkekse und Anhänger	57	✓				260/1088**
Knusper-Pancakes	51	✓				229/ 958
Mango-Orangen-Drink	53		✓		✓	121/ 503
Müsli-Quark-Hörnchen	51		✓			245/1025**
Sojawaffeln mit Fruchtsalat	53	✓				590/2467
Süßes Hasengesicht	56	✓				4625/19356**

ovo-lacto-vegetarisch = mit Eiern und Milchprodukten; lacto-vegetarisch = nur mit Milchprodukten; vegan = ohne Eier und Milchprodukte sowie ohne Honig hergestellt; schnelle Zubereitung = in einer halben Stunde fertig; * = kcal/kJ gesamt; ** = kcal/kJ pro Glas/Stück; *** = kcal/kJ pro 100 g

VORSCHAU

Vegetarisch fit! im April

AB 18.03.2008 AM KIOSK



Jung & frisch

Leckere Rezeptideen mit Blattspinat • viele Infos zum grünen Frühlingsgemüse
• Tipps & Tricks aus der Küche



Gut behütet

Neue raffinierte Rezepte mit Champignons



Himmlische Cremes

Versüßen Sie Ihren Tag mit Granatapfel-Dessert und Campari-Creme!



Kochschule: Lauch-Oliven-Tarte

Gelinggarantie durch Step-by-Step-Anleitungen

Weitere Themen

Die Sieger-Rezepte 2008

Die leckersten Nudelgerichte der Vegetarisch-fit!-LeserInnen.

Sojasoße

Das Multitalent unter den Würzsoßen

Alles Käse!

Vegetarische Käsesorten ohne tierisches Lab im Überblick

Herstellerverzeichnis

Asa Selection, 56203 Höhr-Grenzhausen, Fax: 0 26 24/ 1 89 36, www.asa-selection.com, kontakt@asa-selection.com
Arzberg-Porzellan GmbH, Fabrikweg 41, 95706 Schirnding, Tel.: 0 92 33/ 40 30, Fax: 0 92 33/ 40 31 22, www.arzberg-porzellan.com, www.arzberg-shop.de, info@arzberg-porzellan.de
Car-Selbstbaumöbel, Gutenbergstr. 9 a, 24558 Henstedt-Ulzburg, Tel.: 0 41 93/ 7 55 50, Fax: 0 41 93/ 75 55 15, www.car-moebel.de, office@car-moebel.de
Emsa GmbH, Grevener Damm 215-225, 48282 Emsdetten, Tel.: 0 25 72/ 1 30, Fax: 0 25 72/ 1 32 22, info@emsa.de
Guzzini Fratelli Deutschland GmbH, 50999 Köln-Rodenkirchen, Tel. 02 23/6 89 69 64, www.fratelliguzzini.com
Ihr Ideal Home Range, Höger Damm 4, 49632 Essen/Oldbg., Tel.: 0 54 34/ 8 11 33, Fax: 0 54 34/ 81 55, www.idealhomerange.com, info@ihr-online.de

Ikea Deutschland GmbH & Co. KG, Am Wandersmann 2-4, 65719 Hofheim-Wallau, Tel.: 0 18 05/ 35 34 35, www.ikea.de, AUSK@memo.ikea.com
Jm-packdesign, Willy-Messerschmitt-Straße 5, 50126 Bergheim, www.jm-packdesign.de, Tel: 0 22 71/ 67 92 12, Fax: 0 22 71/ 67 92 18
Koziol ideas for friends, Werner-von-Siemens-Str. 90, 64711 Erbach, Tel.: 0 60 62/ 60 40, Fax: 0 60 62/ 60 42 65, www.koziol.de
Leonardo, Postfach 1354, 33003 Bad Driburg/Herste, Tel.: 0 52 53/ 8 60, www.leonardo.de, contact@leonardo.de
Hartmut Räder Wohnzubehör GmbH & Co.KG, Kornhaper Str. 126, 44791 Bochum, Tel.: 02 34/ 95 98 70, Fax: 02 34/ 59 45 19 www.raeder.de, info@raeder.de
Ritzenhoff & Breker GmbH & Co. KG, Industriestr. 21, 33014 Bad Driburg, Tel.: 0 52 53/ 97 70, www.ritzenhoff-breker.de, info@ritzenhoff-breker.de

Sagaform GmbH, Uferstraße 14 a, 96489 Niederfüllbach/Coburg, www.sagaform.de, info@sagaform.de
Scheurich GmbH & Co. KG, Gottlieb Wagner-Straße, 63924 Kleinheubach/ Main, Tel. 0 93 71/ 50 70, www.scheurich.de, info@scheurich.de
Villeroy & Boch AG, Saarländerstraße, 66693 Mettlach, Tel.: 0 68 64/ 8 10, www.villeroy-boch.com
Waechtersbacher Keramik, Fabrikstraße 12, 63636 Brachtal, Tel.: 0 60 53/ 80 10, Fax: 0 60 53/ 52 04 www.waechtersbach.com, info@waechtersbach.com
Wmf Württembergische Metallwarenfabrik AG, Eberhardstraße, 73309 Geislingen, Tel.: 07331/251, Fax: 07331/453 87, www.wmf.de, info@wmf.de
Zwilling J.A. Henkels AG, Grünewalder Strasse 14-22, 42657 Solingen, Tel.: 0 2 12/ 88 2 0
Fax : 02 12/ 88 23 00, www.zwilling.com, info@zwilling.com

Energie für einen guten Tag



Andrea Brede · Ironman European Vice-Champion 2007 · Ironman Hawaii, 18. Platz (zweitbeste Deutsche) · www.andreabrede.com

- Hirse* – durch ihren hohen Siliziumgehalt ein regelrechter Schönmacher
- Buchweizen* – reich an hochwertigen Eiweißen als Gehirn- und Nervennahrung
- Amarant* – das Powerkorn zur Leistungssteigerung
- Süße Mandeln* – wahre Nährstoffbündel nach Hildegard von Bingen
- Sonnenblumenkerne* – für starke Knochen
- Kürbiskerne* – stärken die körpereigenen Abwehrkräfte
- Ananas* – reich an verdauungsfördernden Enzymen
- Äpfel* – hohe Vitalstoffvielfalt



Das basenbildende und vollwertige Frühstückserlebnis – ein Genuß für den Sportler und die ganze Familie

Diesen Brei auf der Basis von Hirse und Buchweizen, mit Apfel und Ananas, mit Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Süßen Mandeln und Amarant, haben wir rezeptiert, um ein für alle Menschen verträgliches, gesundes und leistungsförderndes Frühstück zu konzipieren:

basenbildend und vitalstoffreich, leicht verdaulich, glutenfrei und ohne jegliche Zusatzstoffe.

Produktinformationen und Proben erhalten Sie bei:
Jentschura International GmbH · D-48163 Münster
Tel.: +49 (0) 25 36 - 33 10-0 · Fax: +49 (0) 25 36 - 33 10-10

- ☒ Bitte informieren Sie mich über MorgenStund!
- ☒ Bitte informieren Sie mich über Jentschura's Regenata®, die Reinigungs- und Regenerierungskur.

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon, e-mail

per Fax an: +49 (0) 2536 3310-10

vegetarisch fr. 01/2008